Prof. Dr. H. Muzakkir, M.A.

Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf

Hidup Sehat dan Bahagia

dalam Perspektif Tasawuf

Hidup Sehat dan Bahagia

DALAM PERSPEKTIF TASAWUF

Prof. Dr. H. Muzakkir, M.A.

Pengantar Penulis

Alhamdulillah, puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang dengan rahmat, hidayah, dan 'inayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan buku berjudul *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf* ini. Semula, pada edisi pertama (cetakan pertama, Februari 2018) buku ini berjudul *Tasawuf dan Kesehatan; Psikoterapi dan Obat Penyakit Hati.* Seiring dengan dinamika perubahan informasi dan gejolak perilaku insan hamba-Nya, penulis merasa sangat *urgent* untuk menambahkan dan memperkaya konten isi buku ini sehingga menjadi lebih *up to date* dan dengan kajian yang komprehensif. Adapun tambahan ulasan/analisis baru dalam buku ini ditempatkan pada Bagian Kelima: Kiat Hidup Sehat dan Bahagia dengan "10-G". Pada bagian tambahan ini penulis menjabarkan kiat-kiat hidup sehat dan bahagia dengan rumus "10-G", yang terinspirasi dari hasil dialog ringan antara penulis dan Prof. Dr. M. Jusuf Hanafian, Sp.OK(K); mantan Rektor Universitas Sumatra Utara (1986-1994). Shalawat dan salam semoga senantiasa dicurahkan kepada suri tauladan kita, Nabi Muhammad Saw.

Buku ini merupakan salah satu bentuk tulisan pendekatan integrasi trans-disiplin pelajaran tasawuf dan ilmu kesehatan, khususnya kesehatan mental yang juga berimplikasi pada kesehatan fisik manusia. Tasawuf diyakini memiliki kemampuan untuk mengobati berbagai penyakit kejiwaan dan solusi bagi krisis kehidupan manusia modern. Tasawuf mengajarkan tentang hidup bahagia. Hidup bahagia haruslah hidup sehat, karena orang yang tidak sehat mungkin sekali tidak bahagia. Hidup sehat meliputi fisik (jasmani) dan jiwa (ruhani). Sehat atau sakitnya jiwa seseorang ditentukan oleh kualitas *qalb* (hati). Hati yang sehat mampu menemani tubuh untuk menempuh lika-liku perjalanan hidup. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa hati adalah pangkal kesehatan dan kebahagiaan. Merawat kebeningan hati dan terus menatanya adalah suatu keniscayaan dalam kehidupan ini.

Akhir-akhir ini proyek modernitas yang ditandai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi oleh sebagian ilmuwan dinyatakan

gagal dan hanya melahirkan manusia robot tanpa jiwa, manusia-manusia yang tidak memiliki rasa, manusia yang kehilangan makna atau manusia yang kosong (*the hollow man*).

Manusia modern adalah manusia yang dengan kesadaran sendiri membakar tangan mereka di dalam api yang mereka nyalakan sendiri. Mereka adalah manusia-manusia yang telah mengesampingkan eksistensi Tuhan dalam kehidupannya karena segala persoalan hidup diperoleh dan dapat diatasi dengan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Ilmu pengetahuan dan teknologi tidak saja gagal dalam menyelesaikan seluruh persoalan hidup manusia, malah sebaliknya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang begitu pesat menambah problema baru kehidupan manusia dalam bentuk hilangnya pegangan moral dan orientasi makna hidup. Capaian yang telah diperoleh manusia berupa penemuan yang canggih, ternyata tidak menjadikan manusia itu bahagia. Tetap saja ia merasakan ada sesuatu yang kurang dalam hidupnya. Penyakit rohani yang dialami manusia inilah yang disebut dengan kehampaan spiritual. Orientasi hidup manusia yang sangat materialistik membuatnya mengabaikan nilai-nilai spiritual yang sebenarnya dibutuhkan. Manusia akhirnya mengalami keterasingan jiwa atau mengalamialienasi diri (*self alienation*).

Salah satu fenomena yang sangat terang berkenaan dengan hal ini yakni fakta bahwa era modern telah menimbulkan kecemasan, keterasingan, kekerasan, egoisme, depresi, dan kegelisahan. Sebab-sebab kegelisahan itu dapat diklasifikasi menjadi empat jenis, yaitu: *pertama*, karena takut kehilangan apa yang dimiliki; *kedua*, timbulnya rasa khawatir terhadap masa depan yang tidak disukai (trauma akibat imajinasi masa depan); *ketiga*, rasa kecewa terhadap hasil kerja yang tidak mampu memenuhi harapan dan kepuasan; dan *keempat*,banyak melakukan pelanggaran dan dosa.

Problema kejiwaan yang dialami masyarakat modern tersebut bukan saja berakibat pada munculnya berbagai penyakit mental, moral dan sosial, bahkan juga menjadi salah satu faktor pendorong timbulnya gangguan kesehatan pada fisiologis manusia yang berujung pada penyakit fisik seperti jantung, hipertensi, diabetes, kolesterol, stroke, asam urat, dan liver.

Di dalam kitab suci al-Quran sudah menjelaskan berbagai faktor sakitnya mental melalui pencitraan hati yang digambarkan dengan penyakit hati, yang juga menjadi pembahasan dalam buku ini. Hati (*qalb*) adalah poros kehidupan dan perilaku seseorang, yang menentukan

baik buruknya manusia tersebut. Jika qalbu manusia dapat di-*manage* dengan baik, maka manusia akan menjadi baik; inilah yang disebut qalbu yang sehat. Tetapi jika qalbu manusia tidak dapat di-*manage* dengan baik, maka qalbunya akan sakit, dan jadilah ia manusia yang rakus, serakah, sombong, pendengki, memperturutkan keinginan hawanya (*hedonism*). Di samping itu juga akan melahirkan pula sekelompok manusia fasik, munafik, pendusta, dan murtad. Tak ada lagi hati yang selamat sehingga kerusakan duniawi dan ukhrawi meluas dan merajalela. Inilah makanya penyakit hati jauh lebih berbahaya dibandingkan penyakit fisik.

Peranan psikoterapi menjadi menarik perhatian masyarakat karena dapat membantu, terutama dalam menangani berbagai persoalan kehidupan manusia khususnya yang berkenaan dengan kejiwaan. Psikoterapi Islam merawat penyakit mental, spiritual, moral, fisik berdasarkan metode yang digariskan Islam yang diperoleh dari Al-Qur'an, Sunnah, keteladanan orang shalih dan ilmu pengetahuan Islam. Tujuan psikoterapi Islam ini adalah untuk melahirkan kepribadian yang harmoni, sehat dan seimbang yang membentuk pribadi muslim sejati untuk mendapatkan keridhaan Allah Swt berdasarkan syariat Islam, mencerdaskan emosional, dan membentuk pribadi yang berakhlak mulia dalam komunitas manusia yang berperadaban.

Buku ini menawarkan konsep metodologi dan praktik ajaran tasawuf sebagai psikoterapi dan obat penyakit hati, yang diyakini dapat mengatasi segala krisis eksistensi-spiritual yang dihadapi masyarakat modern menuju kesehatan paripurna serta pembentukan jiwa-jiwa muthmainnah yang berkepribadian ihsan. Tema-tema yang ada pada buku ini akan memandu para pembaca menuju hidup sehat dan bahagia sesuai tuntunan ajaran Islam yang hakiki, Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullullah Saw.

Akhirnya, dengan segala keterbatasan, penulis berharap buku ini bisa bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya serta memberi kontribusi positif dalam memperkaya khazanah keilmuan Islam khususnya dalam bidang tasawuf di masyarakat kita. Aamiin.

Medan, Januari 2019

Prof. Dr. H. Muzakkir, M.A.

Daftar Isi

Bagian Keempat:
MENGOBATI 13 MACAM PENYAKIT HATI

Bagian Kelima:
KIAT HIDUP SEHAT & BAHAGIA DENGAN “10-G”

Bagian Pertama

Tasawuf dan Psikoterapi

Tasawuf dan Psikoterapi

Akhir-akhir ini proyek modernitas yang ditandai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi oleh sebagian ilmuwan dinyatakan gagal dan hanya melahirkan manusia-manusia robot tanpa jiwa, manusia-manusia yang tidak memiliki rasa, manusia yang kehilangan makna atau manusia yang kosong *(the hollow man)*.

Salah seorang pemikir yang sangat lantang mengkritik kemajuan modern adalah Sayyed Hossein Nasr. Menurutnya, manusia modern adalah manusia yang dengan kesadaran sendiri membakar tangan mereka di dalam api yang mereka nyalakan sendiri. Mereka adalah manusia-manusia yang telah mengesampingkan Tuhan dalam kehidupannya karena segala persoalan hidup diperoleh dan dapat diatasi dengan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Ilmu pengetahuan dan teknologi tidak saja gagal dalam menyelesaikan seluruh persoalan hidup manusia, malah sebaliknya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang begitu pesat menambah problema-problema baru kehidupan manusia dalam bentuk hilangnya pegangan moral dan orientasi makna hidup. Capaian-capaian yang telah diperoleh manusia berupa penemuan-penemuan yang canggih, ternyata tidak menjadikan manusia itu bahagia. Tetap saja ia merasakan ada sesuatu yang kurang dalam hidupnya. Penyakit rohani yang dialami manusia inilah yang disebut dengan kehampaan spiritual. Orientasi hidup manusia yang sangat materialistik membuatnya mengabaikan nilai-nilai spiritual yang sebenarnya dibutuhkan. Manusia akhirnya mengalami keterasingan jiwa atau mengalami alienasi diri (*self alienation*).

Para psikolog agama seperti Ahmad Mubarok telah melakukan identifikasi penyakit-penyakit yang diderita manusia modern yang disebut sebagai gejala keterasingan (alienasi) yang disebabkan oleh: (a) perubahan sosial yang berlangsung sangat cepat; (b) hubungan hangat antarmanusia sudah berubah menjadi hubungan yang gersang; (c) lembaga tradisional berubah menjadi lembaga rasional; (d) masyarakat yang homogen sudah berubah menjadi heterogen; dan (e) stabilitas sosial berubah menjadi mobilitas sosial. Situasi psikologis dalam sistem sosial yang mengkungkung manusia modern itu bagaikan kerangkeng yang sangat kuat, yang membuat penghuninya tidak mampu melepaskan diri dari kerangkeng itu.[1] Perilaku masyarakat kapitalis modern yang semakin mengabaikan sentuhan dan pemaknaan hidup yang lebih dalam dan lebih kontemplatif, sementara prestasi ilmiah dan produk teknologi semakin canggih. Jadi, di situ muncul realitas paradoksal, yaitu masyarakat sangat menggantungkan hidupnya pada *hi-tech,* tetapi dengan sentuhan dan sikap *low-touch.* Prestasi Iptek semakin tinggi, tetapi kualitas moral dan pemaknaan hidup semakin rendah.

Berkenaan dengan hal ini menarik untuk mencermati ungkapan Allen E. Bergin dalam salah satu artikelnya yang berjudul *"Psychoteraphy and Religious Values,"* menyatakan bahwa akhir-akhir ini pentingnya nilai-nilai khususnya nilai-nilai agama, telah menjadi isu yang makin menonjol dalam bidang psikologi. Pendulum diskursus mulai bergerak meninggalkan naturalisme, agnostisisme, bahkan humanisme, yang telah mendominasi bidang kehidupan selama hampir sepanjang abad ini. Salah satu fenomena yang sangat terang berkenaan dengan hal ini adalah fakta bahwa era modern telah menimbulkan kecemasan, keterasingan, kekerasan egoisme dan depresi, tetapi semangat hidup manusia tak dapat ditekan. Masyarakat menginginkan sesuatu yang lebih.[2]

Lebih lanjut menurut Bergin, kegagalan spiritual dan sosial dari berbagai sistem *organized religion,* telah diikuti dengan sejumlah kegagalan yang sama dari pendekatan nonreligius. Ini tampaknya menimbulkan harapan baru pada fenomena spiritualitas. Beberapa di anta-

---

[1] Achmad Mobarok, *Jiwa dalam Al-Qur`an: Solusi Krisis Kerohaniaan Manusia Modern,* (Jakarta: Paramadina, 2000), hlm. 3-8.

[2] Allen E Bergin, *Psychoteraphy and Religious Values,* M. Darmin Ahmad dan Afifah Inayati (terj), "Psikoterapi dan Nilai-nilai Religius" dalam *Ulumul Qur'an,* No. 4 Vol. V, 1994, hlm. 4-5.

ranya segera termanifestasi pada menjamurnya praktik pengkultusan (*cult*), sihir (*magic*), perdukunan, takhayul, praktik-praktik pemaksaan dan emosionalisme, yang semuanya mengindikasikan adanya kemungkinan-kemungkinan perkembangan ke arah negatif.[3]

Zakiah Darajat, seorang ahli psikologi agama menganalisis fenomena abad modern yang ditandai dengan beberapa karakteristik.

Pertama, meningkatnya kebutuhan hidup. Semula manusia sudah merasa cukup ketika ia berhasil memenuhi kebutuhan primernya, seperti sandang, pangan, dan papan. Namun sejalan dengan perkembangan mayarakat, kebutuhan primer tadi berubah menjadi sebuah prestise yang bersifat sekunder. Akibatnya orang hidup selalu mengejar waktu dan materi demi prestise. Pada gilirannya manusia tidak lagi memperhatikan nilai-nilai moral dan agama. Ia hidup bagaikan mesin yang tidak punya perasaan.[4]

Kedua, menguatnya rasa individualistis dan egois antar-sesama manusia. Manusia disibukkan oleh dirinya sendiri dan tidak lagi memikirkan orang lain. Di sinilah muncul sikap-sikap individualistis dan egois yang mewarnai hubungan antarmanusia. Karena ia terlalu menonjolkan "keakuannya", akhirnya ia merasa kesepian dalam hidup ini. Andai pun ia berhubungan dengan orang lain, semuanya didasarkan atas kepentingan dan penuh motif materiel. Hilanglah rasa persaudaraan dan cinta. Hubungan pun menjadi sangat gersang.[5]

Ketiga, hidup dipahami sebagai sebuah persaingan yang antara satu dan lainnya harus saling menyingkirkan dan memusnahkan. Untuk mengejar sesuatu, katakanlah untuk memperoleh materi dan prestasi, manusia tidak segan-segan untuk menyingkirkan orang lain jika dipandang akan menghalangi apa yang diinginkannya. Akhirnya yang terbangun adalah hidup yang penuh permusuhan.[6]

Sesungguhnya apa yang dijelaskan oleh Zakiah Darajat tentu sesuai dengan realitas sebenarnya yang sedang melanda manusia yang menyebut dirinya modern. Manusia modern begitu sibuk dan bekerja keras melakukan penyesuaian diri dengan *trend* modern. Ia merasa sedang berjuang memenuhi keinginannya padahal yang sebenarnya mereka telah diperbudak oleh keinginan orang lain, oleh keinginan so-

---

[3] *Ibid.*

[4] Zakiah Darajat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental,* (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hlm.10-14.

[5] *Ibid.*

[6] *Ibid.*

sial. Ia sebenarnya sedang mengejar apa yang diharapkan orang lain bukan keinginan dirinya.

Berdasarkan analisis yang dikemukakan para pakar, manusia modern mengidap gangguan kejiwaan berupa:

1. *Kecemasan.* Perasaan cemas yang diderita manusia modern bersumber dari hilangnya makna hidup *(the meaning of life).* Manusia gagal merumuskan tujuan hidupnya di muka bumi ini.[7]
2. *Kesepian.* Gangguan kesepian bersumber dari hubungan antarmanusia (interpersonal) di kalangan masyarakat modern yang tidak lagi tulus dan hangat. Kegersangan hubungan antarmanusia ini disebabkan karena semua manusia menggunakan topeng-topeng sosial untuk menutupi wajah kepribadiannya. Jadi, bukan dengan tampilan jati dirinya sendiri.[8]
3. *Kebosanan.* Karena hidup tidak bermakna dan hubungan antarsesama manusia itu gersang, terasa hambar, menyebabkan manusia modern mengidap penyakit kejiwaan berupa kebosanan hidup. Ketika di pentas kepalsuan, manusia modern seolah-olah memperoleh kepuasaan namun itu hanya sekejap, setelah ia kembali ke rumahnya ia menjadi sepi dan cemas. Perasaan yang berkepanjangan ini menjadikan dirinya mengalami kebosanan, bosan terhadap kepura-puraan, bosan kepada kepalsuan namun ia tetap tidak tahu apa yang harus dilakukan.[9]
4. *Perilaku menyimpang.* Dalam keadaan jiwa yang kosong dan rapuh, menjadikan seseorang tidak lagi mampu berpikir jauh, kecenderungan kepada pemuasan kepada hal-hal yang rendah menjadi sangat kuat, karena pemuasan atas motif ini sedikit menghibur. Manusia dalam tingkat gangguan kejiwaan ini mudah sekali diajak atau dipengaruhi untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang menyimpang dari norma moral.[10]
5. *Psikosomatik.* Psikosomatik merupakan penyakit gabungan fisik dan mental. Yang sakit sebenarnya jiwanya, tetapi menjelma dalam bentuk fisik. Mereka biasanya selalu mengeluh merasa tidak enak badan, jantungnya berdebar-debar, merasa lemah dan tidak mampu berkonsentrasi. Wujudnya bisa dalam bentuk *syndrome,*

[7] Ahmad Mubarok, *Jiwa dalam Al-Qur'an: Solusi Krisis Kerohanian Manusia Modern,* (Jakarta: Paramadina, 2000), hlm. 3-8.

[8] *Ibid.*

[9] *Ibid.*

[10] *Ibid.*

trauma, stres, ketergantungan kepada obat penenang dan sebagainya.[11]

Kondisi masyarakat modern yang berada pada tepi eksistensi yang sesungguhnya, bukan pada pusat eksistensi, secara otomatis menimbulkan kegelisahan-kegelisahan yang berasal dari dirinya sendiri. Menurut Abu al-Wafa at-Taftazani, sebab-sebab kegelisahan itu dapat diklasifikasi menjadi empat macam, yaitu:

1. Karena takut kehilangan apa yang dimiliki.
2. Timbulnya rasa khawatir terhadap masa depan yang tidak disukai (trauma akibat imajinasi masa depan).
3. Rasa kecewa terhadap hasil kerja yang tidak mampu memenuhi harapan dan kepuasan.
4. Banyak melakukan pelanggaran dan dosa. (at-Taftazani, dalam M. Amin Syukur, 2002: 113)

A. URGENSI TASAWUF BAGI KESEHATAN

Sudah sejak awal bahwa tasawuf bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan (*taqarrub ila Allah*). Akan tetapi, ini menunjukkan betapa kita pada saat ini masih jauh dari-Nya, karena kita sekarang hidup di perantauan alam dunia jauh dari asal dan tempat kembali kita yang sejati.

Tasawuf bukan hanya menyadarkan kita akan keterpisahan dari sumber dan tempat kembali kita yang sejati, tetapi juga sekaligus menjelaskan kepada kita dari mana kita berasal dan ke mana kita akan kembali. Dengan demikian, tasawuf memberi kita arah dalam hidup ini.

Dari ajaran para sufi, kita jadi paham bahwa manusia itu bukan hanya makhluk fisik, tetapi juga makhluk spiritual, di samping fisiknya, yang memiliki asal usul spiritualnya pada Tuhan. Dengan menyadari betapa manusia itu juga makhluk spiritual, maka lebih mungkin kita akan bertindak lebih bijak dan seimbang dalam memperlakukan diri kita. Dengan memperhatikan kesejahteraan, kebersihan, dan kesehatan jiwa.[12]

Dalam menjawab problema psikologis, tasawuf mengajarkan tentang hidup bahagia. Hidup bahagia haruslah hidup sehat, karena orang

[11] *Ibid.*

[12] Mulyadhi Kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf,* (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 272.

yang tidak sehat mungkin sekali tidak bahagia. Hidup sehat meliputi fisik dan jiwa.

1. Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik dalam ajaran tasawuf tergantung pada makanan dan minuman. Makanan dan minuman yang dikonsumsi harus sehat dan halal. Makanan dan minuman yang tidak sehat dapat menimbulkan penyakit, dan yang haram dapat mendorong kepada pembentukan karakter yang buruk merupakan cermin jiwa yang tidak sehat.[13]

Makanan haram bukan hanya babi dan minuman yang haram. Tetapi juga penghasilan yang diperoleh dengan cara haram, seperti: hasil curian, dan korupsi.

Selain sehat dan halal, dalam tasawuf makanan dianjurkan lebih banyak sayur-sayuran dan buah-buahan, serta sebaiknya tidak terlalu banyak mengonsumsi daging, karena daging dapat membentuk karakter yang keras, padahal kita dianjurkan bersikap lemah lembut kepada sesama makhluk lainnya.

Mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan juga sejalan dengan gerakan kembali ke alam (*back to nature*).

2. Kesehatan Jiwa

Selain makanan dan minuman, ibadah seperti shalat, puasa dan zikir juga ikut berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun jiwa. Shalat selain untuk beribadah ataupun melatih jiwa juga terdiri atas beberapa posisi tubuh yang masing-masing berdampak positif bagi kesehatan.

Misalnya sujud, dengan posisi ini lutut yang membentuk sudut yang tepat memungkinkan otot-otot perut berkembang dan mencegah timbulnya *timbunan lemak* (*kegemukan*) di bagian tengah, menambah aliran darah ke bagian atas tubuh terutama kepala (termasuk mata, telinga, dan hidung) dan juga paru-paru.

Selain shalat, puasa juga mengandung manfaat bagi kesehatan. Puasa adalah menahan diri dari makanan, minuman, dan berhubungan seks mulai dari waktu imsak sampai maghrib. Dengan berpuasa, maka fungsi-fungsi tubuh diistirahatkan dan diberi peluang untuk segar kembali. Selama berpuasa kegiatan yang biasa dalam pencernaan dikurangi, sehingga memungkinkan tubuh untuk mengeluarkan

---

[13] Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif,* (Bogor: Kencana, 2003), hlm. 29.

bahan-bahan yang tidak berguna serta memperbaiki kerusakan akibat kesalahan pola makan yang berlangsung lama.

Ibadah lain yang berdampak positif terhadap kesehatan adalah zikir. Zikir berarti mengingat, menyebut atau mengagungkan Allah dengan mengulang-ulang salah satu namanya atau kalimat keagungan-Nya. Dengan zikir, pikiran dan perasaan dapat menjadi tenang, sehingga orang akan hidup sehat, terhindar dari penyakit-penyakit yang biasa timbul dari gangguan jiwa, seperti stres.

Zikir juga akan membentuk akselerasi mulai dari renungan, sikap, aktualisasi sampai memperhatikan alam. Zikir berfungsi untuk memantapkan hati, energi akhlak, terhindar dari bahaya dan terapi jiwa yang semua fungsi tersebut sangat diperlukan oleh manusia sekarang ini yang cenderung mengalami kehampaan jiwa.

Tasawuf adalah disiplin ilmu yang tumbuh dari pengalaman spiritualitas yang mengacu pada moralitas yang bersumber dari nilai Islam. Pada prinsipnya tasawuf bermakna moral dan semangat Islam, karena seluruh ajaran Islam dari berbagai aspeknya adalah prinsip moral. Tasawuf membina manusia agar mempunyai mental utuh dan tangguh, sebab di dalam ajarannya yang menjadi sasaran utamanya adalah manusia dengan segala tingkah lakunya. Tasawuf mengajarkan bagaimana rekayasa agar manusia dapat menjadi insan yang berbudi luhur, baik sebagai makhluk sosial maupun sebagai hamba dalam hubungannya dengan Tuhan pencipta alam semesta.

Maka dari itu, tasawuf sangat berperan penting dalam mengatasi problem psikologis yang terjadi di era modern ini. Tasawuf menawarkan agar manusia modern kembali pada yang sejati, sebagai fitrah manusia sejak lahir yang dibekali nilai-nilai rohani atau spiritual dengan memperhatikan kesejahteraan, kebersihan, dan kesehatan jiwa.

B. PENYAKIT MENTAL DALAM PERSPEKTIF TASAWUF

Dalam Shahih Muslim dari sahabat Jabir Ibn 'Abdullah, Rasullullah SAW bersabda: *"Setiap penyakit ada obatnya, jika obat tersebut benar maka penyakit tersebut akan sembuh dengan izin Allah."* Dalam Musnad Imam Ahmad dari sahabat Usamah Ibn Shurayk, Rasul SAW bersabda: *"Sesungguhnya Allah tidak menurunkan sebuah penyakit melainkan Ia menurunkan obatnya. Ada di antara hamba-Nya yang mengetahui obat tersebut, dan ada juga yang tidak mengetahuinya."* Dalam redaksi lain ditambahkan: *"... kecuali satu jenis penyakit yang*

tidak ada obatnya, yaitu penyakit ketuaan." Penyakit yang disinyalir Rasul tersebut mencakup semua penyakit dan obatnya, baik penyakit hati, rohani, jiwa, atau, fisik.[14]

Sesungguhnya bukan manusia saja yang mengenal obat-obatan, hewan yang tidak berakal sekalipun telah dianugerahi Allah SWT insting untuk menemukan obat jika ia menderita sakit, misalnya pada hewan liar atau buas, sebagian obat-obat itu telah tersedia pada dirinya. Contohnya, jika seekor singa terluka akibat pergumulan masa-masa berahi atau berkelahi, ia jilati lukanya itu sehingga ditakdirkan sembuh, bila seekor anak jerapah terluka, lukanya dijilati induknya sehingga ia ditakdirkan sembuh.[15] Sekelas hewan saja dapat menyembuhkan dirinya apalagi manusia yang dikaruniai akal oleh Allah. Dengan akalnya, manusia dapat membuat suatu yang diinginkannya dalam melengkapi kebutuhan seharinya hingga ketergantungan manusia dalam mengandalkan akalnya membuat mereka lupa pada dirinya sendiri sehingga dengan mudah diombang-ambing setan ke dalam wilayah keragu-raguan. Pada akhirnya akal mengalami guncangan yang besar dari pergulatan mencari kebenaran sehingga meracuni kesucian hati.

Aliran-aliran dalam ilmu kalam hanyut dalam diskusi dan perdebatan sehingga mengaburkan makna hakikat yang menyebabkan kepada keragu-raguan. Demikian juga halnya dalam filsafat, beberapa permasalahan di sekitar filsafat tidak memberikan kepuasan bagi para pemikir dan para filsuf sehingga permasalahan tersebut menimbulkan keragu-raguan dan keguncangan dalam dunia intelektual pada abad ke-5 Hijriah waktu itu sebagaimana yang terjadi dalam ilmu kalam.[16]

---

[14] Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Penawar Hati yang Sakit,* (Jakarta: Gema Insani Press, 2003), hlm. 12-13.

[15] Michael Huffman dari Universitas Kyoto, Jepang, dan Mohamedi Seifu Kalunde, petugas permainan dari Mahale Mountains National Park. Melihat seekor simpanse yang sakit lalu menyembuhkan penyakitnya. Itu mungkin pertama kalinya manusia telah menyaksikan simpanse sakit berhasil, dan sadar, mengobati sendiri penyakitnya. Huffman sekarang percaya ia melihat sekilas asal usul evolusi obat manusia. Aisling Irwin, "Ape Medical Researchers: Human Scientists are Scrambling Around After Other Primates, Hoping to Build On the Growing Stock of Anecdotes About Animals That Learn How to Cure Themselves," *Online Newspapers of National Post,* Januari 17, 2001, A16, http://e-resources.pnri.go.id:2058/docview/32 9760352?accountid=25704 (Akses May 9, 2016).

[16] Pada masa ini, al-Ghazali mengalami keguncangan dan keraguan dalam memilih jalan yang paling benar di antara golongan yang kontroversi (ilmu esoteris dan eksoteris). Sebagaimana ia terangkan dalam bukunya *Munqiz min al-dalalal* ia tidak mempunyai kebiasaan untuk meniru satu mazhab dan meninggalkan yang lainnya. Tatkala keraguan tersebut terlintas dalam pikirannya ia berusaha untuk mengobatinya untuk mencapai suatu keyakinan yang diingininya, akan tetapi jalan yang dihadapinya tidaklah mudah. Akhirnya penyakit ini telah melemahkan dirinya kira-kira berlangsung kurang lebih dua

Keraguan pun semakin rumit hingga masa kontemporer ini, menjadi sebab lahirnya hukum-hukum baru dalam tubuh Islam dan menjadi virus dalam akal dan hati manusia modern ini.

Di dunia modern saat ini, ada banyak faktor yang menyebabkan seseorang mengalami guncangan, depresi, stres, dan tekanan. Namun akhlak mulia dan sopan santun akan mengurangi tingkat tekanan mental dan akan menyebabkan panjang usia. Dengan kata lain, bagian penting dari nilai-nilai kemanusiaan harus dicari dalam keutamaan-keutamaan moral. Namun perlu diingat bahwa sifat-sifat luhur kemanusiaan tersebut hanya bisa diraih melalui penyucian diri serta pendidikan mental dan moral. Oleh karena itu, para pakar psikologi dan guru akhlak menaruh perhatian besar untuk mencegah kerusakan moral dan juga bagaimana memperoleh sifat-sifat luhur kemanusiaan. Mereka juga sangat menekankan dimensi pendidikan praktis dalam masalah itu.[17]

Gangguan mental menurut Zayd Ghazzawi secara langsung disebabkan oleh dua faktor, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal disebabkan oleh pola pikir manusia itu sendiri berupa pola pikir berbuat keburukan (*afkar al su'*), pola pikir berbuat keji (*afkar al fahishah*), dan pola pikir untuk berbuat *shirk* (*afkar 'an al shirk*). Pola pikir tersebut juga mendapat dukungan dari bisikan se*tan* (*yuwaswis al-shaitan*) untuk berbuat buruk (*al-su'*) dan keji (*al-fahishah*).[18]

Semua itu tidak terlepas dari pergulatan batin yang tumbuh dalam setiap diri manusia yang menjadi awal muncul patologi mental, dua kekuatan yang saling bertentangan, berselisih paham antara faktor yang kekal dan fana konfik manusia secara natural selama hidupnya, dalam status sosialnya manusia membutuhkan keamanan dan kesejahteraan dan pengakuan statusnya persaingan inilah pemicu pergulatan tersebut, yaitu lelaki dan wanita, baru dan lama, kuat dan lemah dan lain sebagainya dilihat dari segi kehidupan yang dihadapi bagi kedua jiwa ini terus memberikan pengaruh yang besar dalam hidup.[19]

---

bulan. Ketika itu jiwanya berada pada skeptisme. Sampai Allah menyembuhkannya dengan nur yang dipancarkan ke dalam dadanya. Abi Hamid Muhammad Ibn Muhammad al-Ghazali, *al-Munqiz min al-dalalal,* (Mesir: Mauqi'u al-Falsafah al-Islamiyyah, 2002), 14-23, *Tahqiq:* Muhammad Isma'iil Huzayyan & Saz Raiq 'Abdullah.

[17] Sayyid Muhammad al-Za'balawi, *Tarbiyyatu al-Marahik bayna al-Islam wa 'Ilm al-Nafs.* Terj. Mujiburrahman Subadi dkk. (Jakarta: Gema Insani, 2007), xix-xx.

[18] Zayd Ghazzawi, *al-Idirabat al-Nafsiyyah: Tashkhis wa 'Ilaj bi Hady al-Qur'an wa al Sunnah,* (Britania: Qism al-Handasah al Tobbiyyah al Jami'al Hashimiyyah Jami'ah Surrey, 2009), hlm. 1-57.

[19] Ahmad 'Azat Rajih, *Usulu 'Ilmu al Nnafs,* (Iskandariyah: Dâr al-Kâtib al 'Arabi li al-

Konflik batin ini membuat manusia rindu akan ketenangan sejati, di titik inilah gagasan sufistik, selain pergulatan eksistensial manusia modern, menampakkan gambarannya. Perjalanan hidup ini merupakan masalah penting dalam tradisi sufistik sebagaimana tampak dalam ajaran tasawuf. Itulah pentingnya kembali kepada Sang Pencipta kehidupan ini. Karena dari pantulan cermin-Nya, segalanya jadi jelas, bersih dan tulus. Dalam Al-Qur'an ada ayat, *"Jika kalian mengalami konflik dalam satu hal, maka kembalilah kepada Allah dan Rasul."* Kembali kepada Allah dengan melepaskan segala hal selain Allah, dan menghadap-Nya tanpa mengingat sedikit pun masalah. Bukan kembali pada nafsu kita, pikiran kita, kebudayaan kita, ataupun selera-selera makhluk lainnya.[20]

Respons setiap manusia terhadap lingkungannya memberikan dampak yang positif dan negatif terhadap dirinya, tergantung bagaimana menghadapinya, di sini manusia perlu dibentengi dengan spiritualitas untuk membentengi diri agar dapat bertindak sesuai dengan akal sehingga segala sesuatu yang negatif yang datang dari lingkungan tidak bisa mengendalikan diri manusia. Adanya keimanan dalam diri dapat memberikan respons stimulus yang baik terhadap lingkungan dan dapat menjadi kontribusi yang terbaik bagi diri dan keluarga.[21]

Ketidakadaan spiritualitas diri dalam tubuh tadi membuat jiwa menjadi labil dan mudah untuk melakukan kejahatan karena spiritualitas seorang manusia sangatlah berpengaruh dalam kehidupan sehari-harinya.[22] Dapat diambil contoh, jika seorang manusia yang taat dalam menjalankan perintah agama dan tebal keimanannya. Maka akan berpengaruh dalam kehidupan sehari-harinya, misalnya dia akan lebih bertutur kata yang lembut dalam ucapannya dan tidak akan sekali-

---

Taba'ati wa al-Nasyr, 1968), hlm. 465.

[20] Bandingkan dengan J. Sudrijanta, *Revolusi Batin adalah Revolusi Sosial,* (Yogyakarta: Kanisius, 2099), 250-255. Lihat juga Karen Horney, *Our Inner Conflicts,* (London: Routledge, 2001), hlm. 115-117.

[21] Di universitas Amerika sudah mulai ditanamkan pendidikan keyakinan terhadap agama dan spritualitas kepada setiap mahasiswanya agar mereka dapat mengaplikasikannya dalam pergaulan mereka atara sesama mahasiswa yang memiliki berbagai macam budaya dan agama. Lihat Harold V. Hartley, "How College Affects Students' Religious Faith and Practice: A Review of Research," *Online Journal of Education Vol 23,* no. 2 (Spring 2004), http://e-resources.pnri.go.id:2058/docview/ 224811506?accountid=25704 (Akses Maret 21, 2016).

[22] Wayne Teasdale, "The Interspritual Age: Practical Mysticism for Third Millennium," *Online Journal of Ecumenical Studies Vol 34.* No.1 (Winter 1997), 74, http://go.galegroup.com/ps/i.do?id= GALE%7CA55540514&v=2.1&u=ptn084&it=r&p=GPS&sw=w (Akses Januari 24, 2016).

pun meninggalkan kewajibannya sebagai umat beragama. Besar sekali manfaat yang dapat diperoleh jika spiritualitas dapat dikolaborasikan dengan kehidupan sehari-hari, niscaya akan terbentuk pribadi-pribadi yang unggul.[23]

Keringnya jiwa dari spiritualitas menjadi sebab sakitnya mental dalam jiwa manusia, Al-Qur'an sudah menjelaskan berbagai faktor sakitnya mental setiap orang melalui pencitraan hati yang digambarkan dengan penyakit hati yang juga menjadi pembahasan dalam bukunya *Ibn Taimi*yyah yang menurut penulis sendiri bahwa penyakit-penyakit hati tersebutlah yang menjadi faktor pendorong timbulnya penyakit fisik. Di bukunya itu digambarkan bagaimana adanya kaitan hati dengan badan dalam keadaan sakit.[24]

Badan dikatakan sakit apabila tidak sehat. Disebut tidak sehat karena di dalam tubuh terdapat kerusakan. Kerusakan tersebut menyebabkan tidak berfungsinya indra dan gerak alamiah. Karena sakit, indra penglihatan seseorang bisa hilang hingga menjadi buta, bisa juga mengenali sesuatu tidak sebagaimana mestinya, seperti mengatakan yang manis itu pahit. Penyakit hati juga dikarenakan kerusakan terutama ada persepsi dan keinginan, orang yang hatinya sakit akan tergambar kepadanya hal-hal berbau syubhat. Akibatnya ia tidak dapat melihat kebenaran.[25]

Sakit bukanlah mati, hati akan mati akibat kebodohon mutlak, sedangkan ia baru disebut sakit bilamana ditimpa sedikit kebodohan. Hati bisa juga mati, sakit, hidup, dan sembuh. Hidup, mati dan sakit sembuhnya hati lebih berarti daripada hidup mati dan sakit sembuhnya badan. Karena itu, penyakit hati akan semakin parah bila jiwa digerogoti syahwat dan syubhat. Namun penyakit seperti itu dapat sem-

---

[23] Bandingkan dengan Agus M. Hardjana, *Religiositas, Agama, dan Spritualitas,* (Yogyakarta: Kanisius, 2005), hlm. 64-65.

[24] Kita dapat menganalisis kebenaran tulisan Ibn Taymiyyah dalam ilmu kedokteran, dalam tubuh manusia terdapat kelenjar adrenalin yang memproduksi hormon kortisol. Peran hormon ini menjaga kestabilan imun yang ada dalam tubuh, jika hormon yang diproduksi kelenjar adrenalin ini berlebihan maka akan menimbulkan stres pada manusia. Lihat Sanea Mihaljevic dkk., "Spritual Well-Being, Cortisol, and Suicidality in Croatian War Veterans Suffering from PTSD" *Online Journal of Religion and Health Vol 50,* no 2. (Juni 2011), 464-473 http://e-resources.pnri.go.id:2058/docview/866479917?accountid=25704 (Akses Mart 25, 2016). Bandingkan juga dengan S. Reichlin, *Hypothalamus and Pituitary, Neuroendocrinology, Texbook of Endocrinology,* (WB. Sanders Company, 1992), hlm. 135-205.

[25] Taqiyyu al-Din Ahmad Ibn Taymiyyah, *Amradu al-Qulub wa Shifauha yaliha al-Tuh} fatu al-'Iraqiyyah fi al-A'mali al-Qolbiyyah,* (Kairo: al-Mat}ba'atu al-Salafiyyah, 1402 H), hlm. 3-4.

buh jika disirami hikmah dan nasihat. Lihat firman Allah dalam QS. *al-Hajj:* 53. Setan tiada henti mengembuskan keragu-raguan kepada orang yang hatinya terjangkit penyakit. Hati mereka pun membatu. Hati mereka melemah karena digerogoti penyakit. Apa yang dihunjamkan setan ke lubuk hati menjadi bencana. Akibatnya, hati mengeras mematahkan keimanan.[26]

Hati diciptakan Allah untuk mengetahui kebesaran, kecintaan, keesaan dan kegembiraan karena-Nya, mengharapkan ridha dari-Nya dan berserah diri semata-mata karena-Nya dengan itu pula dia senantiasa akan selalu mengingat Penciptanya sebagai jaminan kesehatan demi mencapai kegembiraan dan kehidupan yang sejahtera. Sebaliknya, jika hati lupa akan hakikatnya, maka dirundung oleh kesedihan dan kesengsaraan selamanya. Dalam pandangan kaum sufi, akhlak dan sifat seseorang bergantung pada jenis jiwa yang berkuasa atas dirinya. Jika para sufi menekankan unsur kejiwaan dalam konsepsi tentang manusia, berarti bahwa hakikat, zat, dan inti kehidupan manusia terletak pada unsur spiritual atau kejiwaan. Ditekankannya unsur jiwa dalam konsepsi tasawuf bukan berarti para sufi mengabaikan unsur jasmani manusia karena jasmani yang sehat merupakan jalan ada kehidupan rohani baik.[27]

Apabila hati seseorang sehat segala perilaku yang dimunculkannya akan baik, tetapi jika hatinya sakit perilaku yang buruk akan muncul dari manifestasi hati tersebut dalam wujud perbuatan. Hati sehat akan menanamkan jiwa ketaatan dan meninggalkan segala perbuatan yang menyimpang yang rentan untuk berbuat maksiat mengikuti hawa

---

[26] Taqiyyu al-Din Ahmad Ibn Taymiyyah, *Amradu al-Qulub wa Shifauha yaliha al-Tuhfatu al-'Iraqiyyah fi al-A'mali al-Qolbiyyah,* hlm. 4-5.

[27] Dibuktikan secara ilmiah, berdasarkan penelitian epidemiologis dan klinis saat ini, jurnal ini menjelaskan bagaimana gejala kesehatan mental yang berhubungan dengan penyakit jantung, suatu kondisi kronis utama yang terjadi terutama pada usia pertengahan dan akhir. Artikel ini membahas kultural dan historis hubungan penting antara hati dan pikiran. Ini kemudian menggambarkan depresi dan kecemasan, baik sebagai manifestasi dari penyakit jantung dan sebagai kontributor untuk prognosis penyakit. Selain membahas faktor risiko, jurnal membahas faktor-faktor yang melindungi terhadap bersama-terjadinya masalah kesehatan mental dan penyakit jantung seperti sikap positif, mekanisme penanggulangan, dukungan sosial, dan spiritualitas. Selanjutnya, artikel menyoroti isu-isu tentang penilaian klinis gejala kesehatan mental dan intervensi untuk mengatasinya. Amy L. Ai and others, "Comorbid Mental Health Symptoms and Heart Diseases: Can Health Care and Mental Health Care Professionals Collaboratively Improve the Assessment and Management?" *Online Journal of Health and Social Work Vol 35,* no 1 (Februari, 2010), 27-38, http://e-resources.pnri.go.id:2058/docview/210567506?accountid=25 704 (Akses May 11, 2016).

nafsu. Tiada kedamaian dan ketenangan hingga hati dapat mengenal Tuhannya, kebesaran, kecintaan, serta kepatuhan kepada-Nya, lihat QS. *asy-Syu'araa: 88-89.*[28]

Dari keterangan penyakit hati tersebut secara garis besar dapat ditarik pemahaman bahwa faktor pendorong yang menjadi penyakit mental pada setiap jiwa manusia ialah keringnya hati dari aktivitas spiritual akan menjelma menjadi suatu perbuatan yang jahat, jiwa lebih banyak dipengaruhi oleh nafsu yang selalu haus akan nikmat keduniaan, senang dan susah akan dilampiaskan ke dalam bentuk hedonis. Apabila hal ini tidak segera ditangani dengan benar dan tepat yaitu dengan bertobat dan kembali ke jalan yang benar, maka penyakit akan lebih parah (QS. *al-Baqarah* [2]: 10). Bagian tubuh yang telah mati rasa tersebut lambat laun akan tidak berfungsi sehingga akan merusak sel-sel jaringan tubuh manusia, jin kafir tersebut akan terus menyebar ke hati dan akhirnya ke otak yang akan menyebabkan penderitaan yang sangat pedih hingga kematian, nyawa pusatnya di otak manusia mengendalikan seluruh tubuh manusia dengan darah sebagai sarana pengendalinya.

Otak sangat tergantung kepada hati (jiwa) yang berfungsi sebagai filter bagi darah (sirkulasi) yang akan masuk ke otak. Terganggunya peredaran darah di bagian tubuh inilah yang menyebabkan munculnya penyakit (diabetes, kolesterol, asam urat, dan lain-lain). Apabila hati (jiwa) sudah tidak bisa lagi menjadi filter yang baik sehingga mengakibatkan darah yang ke otak telah terkontaminasi oleh virus/jin kafir inilah penyebab penyakit yang sangat kecil sekali kemungkinannya dapat disembuhkan (strok, tumor, AIDS, lupus, dan lain-lain), selain itu juga mengakibatkan gangguan dalam berpikir karena peredaran darah dan saraf-saraf yang menuju ke otak telah tersumbat dan terganggu dengan adanya jin kafir tersebut.

---

[28] 'Abdullah Ibn Jarullah al-Jarullah, *Amradu al-Qulub wa Shifauha* (Saudi, Shibkatu al-Alukah, 2009), 7. Dalam Islam ada istilah *maqasidu al-shar'iyyah* di mana setiap Muslim dianjurkan untuk tetap menjaga kemaslahatan terhadap dirinya, salah satu dari poin tersebut ialah menjaga akal dan keyakinan agar hati terhindar dari virus kekafiran. Bai Bin Ibrahim al-Hasani al-Azhari; Wan Mohd Yusuf Bin Wan Chik, "Maqasid Sharciyyah According To Al-Qaradawi In The Book Al-Halal Wa Al-Haram Fi Al-Islam," *Online Journal of Business and Social Science Vol 2,* no. 1 (Januari, 2011), http://e-resources.pnri.go.id:2058/docview/ 913091540? accountid=25704 (Akses May 13, 2016).

C. SEKILAS TENTANG PSIKOTERAPI ISLAM

Peranan psikoterapi menjadi menarik perhatian masyarakat karena dapat membantu, terutama dalam menangani berbagai persoalan kehidupan manusia, khususnya yang berkenaan dengan kejiwaan. Psikoterapi (*psychotherapy*) merupakan pengobatan alam pikiran, atau lebih tepat pengobatan serta perawatan gangguan mental menggunakan metode psikologis. Psikoterapi tidak hanya untuk orang sakit atau bermasalah (kuratif), tetapi juga berfungsi sebagai preventif dan konstruktif.

Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan melalui bimbingan Al-Qur'an dan as-Sunnah Nabi Muhammad SAW, atau secara empirik melalui bimbingan dan pengajaran Allah, malaikat-malaikat-Nya, dan Rasul-Nya. Tujuan dari psikoterapi Islam sendiri adalah untuk menyehatkan hidup baik jasmani maupun rohani, dan memiliki jiwa sehat dalam perspektif yang lengkap dan komprehensif, mengembalikan pribadi seseorang kepada fitrahnya yang suci atau kembali ke jalan yang lurus.

Psikoterapi Islam sangat menekankan pada usaha peningkatan diri, seperti membersihkan *qalbu*, menguasai pengaruh dorongan primitif, meningkatkan derajat nafs, menumbuhkan akhlakul karimah dan meningkatkan potensi untuk menjalankan amanah sebagi hamba Allah dan khalifah di muka bumi (Mapire 1996, dalam Subandi 2000).

Objek dari psikoterapi Islam, yaitu: mental, spiritual, moral, dan fisik. Dalam psikoterapi Islam terdapat dua metode, yaitu metode ilahiah dan ilmiah. *Bentuk-bentuk* psikoterapi Islam, yaitu membaca Al-Qur'an, shalat di waktu malam, bergaul dengan orang saleh, puasa, dan zikir. Kesimpulan kelima terapi tersebut adalah terapi dengan doa dan munajat.

Dalam ajaran Islam, masalah kenabian merupakan salah satu dari prinsip-prinsip keimanan dan akidah (keyakinan). Seorang Muslim wajib memercayai dan meyakini bahwa Allah SWT mempunyai utusan-utusan yang bertugas menyampaikan pesan-pesan-Nya untuk seluruh umat manusia. Para nabi Allah, khususnya Nabi Muhammad SAW merupakan model-model manusia yang sempurna, baik di hadapan Penciptanya maupun makhluk lainnya. Nabi Muhammad SAW merupakan kutub para nabi dan aulia-Nya, serta model manusia yang paling sempurna sebagai hamba maupun sebagai khalifah, dan model paling sempurna; baik secara lahiriah maupun batiniah; baik secara fisikal, mental, spiritual, maupun moral.

Perkataan, perbuatan, sikap, dan tindakan Nabi Muhammad SAW merupakan sumber hukum dan keteladanan. Oleh karena itu, suatu kewajiban yang harus diikuti dan diteladani oleh setiap orang yang telah beriman untuk bersyahadat, mengembangkan eksistensi diri secara totalitas, melakukan penemuan hakikat diri dan penyucian jiwa, serta mengembangkan potensi *qalbu*, akal pikir, indriawi, serta membangun fisik yang kukuh dalam kesucian dan akhlak terpuji.

Objek Psikoterapi Islam

Objek psikoterapi yang akan menjadi fokus dalam penyembuhan, pengobatan, dan perawatan dari psikoterapi dalam agama Islam adalah manusia secara utuh, yaitu yang berkaitan dengan penggunaan pada objek psikoterapi, yaitu: mental, spiritual, moral (akhlak), dan fisik (jasmaniah).

a. Mental

Mental adalah objek psikoterapi yang utama. Mental yakni berkaitan dengan akal, pikiran, dan memori ingatan, contohnya mudah lupa, tidak bisa konsentrasi, malas berpikir, tidak mampu mengambil keputusan yang baik dan benar, picik, serta tidak mampu membedakan haram atau halal, yang bermanfaat atau mudarat, dan yang bathil atau baik.

Ciri-ciri mental yang sehat ditandai sifat, sebagai berikut: memiliki kemampuan bertindak secara tepat, memiliki tujuan hidup yang jelas, konsep diri yang benar, ada koordinasi antara segenap potensi dan usaha-usahanya, memiliki integrasi kepribadian, regulasi diri, dan ketenangan batin. Mental yang sehat akan senantiasa merasakan kebahagiaan, sebaliknya mental yang tidak sehat akan merasakan ketidaktenangan dan ketidakbahagiaan.

b. Spiritual

Spiritual yaitu objek psikoterapi yang berhubungan dengan masalah seputar agama. Semangat atau jiwa religius, yang berhubungan dengan nilai-nilai agama, menyangkut nilai-nilai transendental, kesalehan, dan keimanan. Seperti halnya syirik, fasik, nifak, dan kufur.

Penyakit spiritual atau batiniah ini sangat tersembunyi dan cukup rumit untuk diobati. Karena penyakit batiniah sangat tersembunyi di tiap jiwa seseorang.

c. Moral (Akhlak)

Yaitu suatu keadaan yang melekat dalam diri manusia, yang daripadanya lahir perbuatan-perbuatan dengan mudahnya tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan atau sikap mental dan watak yang tergambarkan dalam berpikir, bertingkah laku, berbicara, dan sebagainya sebagai ekspresi jiwa.

Moral (akhlak) merupakan ekspresi dari kondisi mental atau spiritual. Ia muncul dan hadir secara spontan, otomatis, dan tidak dibuat-buat atau direkayasa. Perbuatan atau tingkah laku itu kadang-kadang sering tidak disadari, bahkan bisa jadi perbuatan dan tingkah lakunya menyimpang dari norma-norma agama dan akhirnya dapat membahayakan dirinya dan orang lain, contohnya: pemarah, dengki, dendam, suka mengambil hak milik orang lain, pemalas, berprasangka buruk, dan dan mudah putus asa.

d. Fisik (Jasmaniah)

Objek psikoterapi fisik umumnya harus dikombinasikan dengan terapi medis. Semua gangguan fisik belum tentu dapat disembuhkan menggunakan psikoterapi cara Islam. Kecuali dengan seizin dari Allah SWT. Penyakit seperti strok, jantung, buta, lever, adalah contohnya.

Penyakit fisik yang sulit disembuhkan dengan cara psikoterapi Islam apabila penyakit itu berasal akibat dosa-dosa yang dilakukan, misalnya wajah serta kulit menghitam, bahkan penyakit koreng, kudis, atau bernanah. Padahal, pasien sudah berupaya melakukan segala cara untuk pengobatan.

D. TEKNIK PSIKOTERAPI ISLAM

Muhammad Abd. al-'Aziz al-Khalidi membagi obat (*syifa'*) ke dalam dua bagian. *Pertama*, obat *hissi*; yaitu obat yang dapat menyembukan penyakit fisik, seperti berobat dengan madu, air buah-buahan yang disebutkan dalam Al-Qur'an. Sunnahnya digunakan untuk menyembuhkan kelainan jasmani. *Kedua*, obat *ma'nawi*; obat yang sunahnya menyembuhkan penyakit roh dan *qalbu* manusia, seperti doa-doa dan isi kandungan dalam Al-Qur'an.

Kepribadian merupakan produk fitrah *nafsani* (jasmani-rohani). Aspek rohani menjadi esensi kepribadian manusia, sedang aspek jasmani menjadi alat aktualisasi. Oleh karena itu, maka kelainan kepribadian disembuhkan dengan pengobatan *ma'nawi*. Demikian juga ke-

lainan jasmani sering kali disebabkan oleh kelainan rohani, maka cara pengobatannya pun harus dengan sunah pengobatan *ma'nawi*.

Dokter sekaligus filsuf Muslim yang pertama kali memfungsikan pengetahuan jiwa untuk pengobatan medis adalah Abu Bakar Muhammad Zakaria ar-Razi (864-925). Menurut ar-Razi, tugas seorang dokter di samping mengetahui kesehatan jasmani (*ath-thibb al-jismâni*), ia dituntut pula mengetahui kesehatan jiwa (*ath-thibb ar-rûhâni*). Hal ini untuk menjaga keseimbangan jiwa dalam melakukan aktivitas-aktivitasnya, supaya tidak terjadi keadaan minus atau berlebihan.

Berkat konsep ini, ar-Razi menyusun dua buku terkenal, yaitu *ath-Thibb al-Manshûriyyah* (*Kesehatan Jasmani*), yang menjelaskan pengobatan jasmani, dan *ath-Thibb ar-Rûhâni* (*Kesehatan Mental*) yang menerangkan pengobatan jiwa. Pengetahuan ini tak sekadar berfungsi untuk memahami kepribadian manusia, tapi juga untuk pengobatan penyakit jasmani dan rohani. Banyak di antara penyakit jasmani, seperti kelainan fungsi pernapasan dan usus perut, justru diakibatkan oleh kelainan jiwa manusia.

Al-Razi mengatakan bahwa, tugas seorang dokter di samping mengetahui kesehatan jasmani dituntut juga mengetahui kesehatan jiwa. Hal itu menurutnya dilakukan untuk menjaga keseimbangan jiwa dalam melakukan aktivitas-aktivitasnya, agar tidak terjadi keadaan yang minus atau berlebihan. Hal ini menunjukkan urgensinya suatu pengetahuan tentang psikis. Pengetahuan psikis tidak sekadar berfungsi untuk memahami kepribadian manusia, tetapi juga untuk pengobatan penyakit jasmaniah dan rohaniah. Banyak di antara kelainan jasmani diakibatkan oleh kelainan jiwa manusia. Penyakit jiwa, seperti: stres, dengki, dan iri hati, sering kali menjadi penyebab utama penyakit jasmani.

Ketika penyakit-penyakit jiwa itu kambuh, maka kondisi emosi seseorang akan labil dan tak terkendali. Kelabilan jiwa inilah yang akan memengaruhi syaraf dan fungsi organ, sehingga terjadi penyempitan di saluran pernapasan, atau usus perut yang mengakibatkan penyakit jasmani.

Diskursus kesehatan mental (*mental health*) kontemporer, telah menemukan suatu jenis penyakit yang disebut dengan psikosomatik (*psychosomatic disorders*). Penyakit ini ditandai dengan keluhan-keluhan dan kelainan-kelainan pada alat tubuh, misalnya jantung, alat pernapasan, saluran perut, dan kelamin. Kelainan ini disebabkan oleh faktor emosional melalui syaraf-syaraf otonom. Kelainan emosional ini

akan menimbulkan perubahan-perubahan struktur anatomik yang tidak dapat pulih kembali. Tanda-tanda dari penyakit ini yaitu jantung dirasakan berdebar-debar (*palpitasi*), denyut jantung tidak teratur (*arrhythmia*), pendek napas (*shortnes of breath*), kelesuhan yang sangat hebat (*fatique*), pingsan (*faiting*), sukar tidur (*insomnia*), tidak bernafsu makan (*anoxia nervosa*), dan impotensi dan frigiditas pada alat kelamin. Diduga keras, penyebab utama penyakit-penyakit ini adalah perasaan resah dan kecemasan (*anxiety*).

Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam *Ighâtsah al-Lahfân,* lebih spesifik membagi psikoterapi dalam dua kategori, yaitu:

1. *Psikoterapi tâbi'iyyah,* yaitu pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu. Seperti perasaan kecemasan, kegelisahan, kesedihan, dan amarah. Penyembuhannya dengan cara menghilangkan sebab-sebabnya.
2. *Psikoterapi syar'iyyah,* yaitu pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya tak dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu. Tapi ia benar-benar penyakit berbahaya, yang dapat merusak *qalbu* seseorang. Seperti penyakit yang ditimbulkan dari kebodohan, syubhat, keragu-raguan, dan syahwat.

   Pengobatannya adalah dengan penanaman syariah yang datangnya dari Allah SWT. Hal itu dipahami dari firman-Nya: *"Barangsiapa yang Allah kehendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya Dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. Dan barangsiapa yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya sesak dan sempit, seolah-olah ia sedang mendaki ke langit. Begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman."* (QS. *al-An-'aam* [6]: 125)

Muhammad Mahmud, seorang psikolog Muslim ternama, membagi psikoterapi Islam dalam dua kategori. *Pertama,* bersifat duniawi, berupa pendekatan dan teknik-teknik pengobatan yang dilakukan setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata. *Kedua,* bersifat ukhrawi, berupa bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual, dan agama.

Model psikoterapi yang pertama, lebih banyak digunakan untuk penyembuhan dan pengobatan psikopatologi yang biasa menimpa pada sistem kehidupan duniawi manusia, seperti *neurasthenia, hyste-*

ria, psychasthenia, schizophrenia, manic depressive psychosis, kelainan seks, paranoia, dan *psychosomatik.*

Namun yang terpenting—dari kesemua pendekatan dan teknik terapi itu—kembali harus kita ingat dan sadari tentang kaidah penyakit serta muamalah untuk kesembuhannya sesuai dengan tuntunan Islam, yaitu:

- Sesuai riwayat dari Imam Muslim Hadits dari Jabir bin 'Abdullah *radhiyallahu 'anhu,* dari Rasulullah SAW, bahwasanya beliau bersabda: *"Setiap penyakit ada obatnya. Apabila obat itu tepat untuk suatu penyakit, penyakit itu akan sembuh dengan seizin Allah 'Azza wa Jalla."*
- Dan sesuai dengan surah *al-An'aam* ayat 17: "*Dan jika Allah menimpakan sesuatu kemudaratan kepadamu, maka tidak ada yang menghilangkannya melainkan Dia sendiri. Dan jika Dia mendatangkan kebaikan kepadamu, maka Dia Mahakuasa atas tiap-tiap sesuatu.*"

Berserah diri menerima kondisi merupakan bagian dalam ajaran Islam sesuai dengan dalil-dalil, maka bersabarlah dalam menghadapi penyakit ataupun cobaan lainnya:

- Rasulullah SAW bersabda: "*Tidaklah seorang Muslim yang tertimpa gangguan berupa penyakit atau semacamnya, kecuali Allah akan menggugurkan bersama dengannya dosa-dosanya, sebagaimana pohon yang menggugurkan dedaunannya.*" (HR. Bukhari dan Muslim)
- "*Bencana senantiasa menimpa seorang mukmin dan mukminah pada dirinya, anaknya, dan hartanya sampai ia berjumpa dengan Allah dalam keadaan tidak ada kesalahan pada dirinya.*" (HR. at-Tirmidzi, dan beliau berkomentar, "Hasan shahih". Imam Ahmad, dan lainnya)

E. METODOLOGI TASAWUF DALAM PSIKOTERAPI

Dalam disiplin ilmu tasawuf telah menekankan aspek spiritual, intelektual, dan juga jasmaniah. Ketiga aspek ini saling berkaitan antara satu sama lain dalam pembentukan rohani atau spiritual seseorang. Ia mampu membina dan membangunkan psikologi dan kepribadian Muslim melalui pembersihan jiwa (*tazkiyah al-nafs*) yang mempunyai hubungan yang rapat dalam memperoleh *ma'rifat* Allah SWT dan pemurnian terhadap akhlak. Ia merupakan metodologi atau sebagai

terapi yang disarankan kepada umat Islam dalam menangani masalah sosial dan penyakit rohani. Secara umum, *tazkiyah al-nafs* bermaksud penyucian, pembersihan diri. Ia adalah usaha yang gigih untuk membersihkan diri seseorang dari sifat-sifat keji dan buruk (*mazmumah*). Apabila pembersihan diri sudah selesai, seseorang perlu kepada pengisian dan perhiasan diri supaya proses tersebut menjadi lebih sempurna.[29]

Firman Allah SWT pada QS. *al-Syams* [91]: 9-10, dalam ayat, قدأفلح من زكها" menunjukkan bahwa beruntunglah orang yang menyucikan diri. Maksud menyucikan diri di sini adalah dengan menaati Allah SWT serta membersihkan akhlak tercela dan perkara-perkara yang hina. Adapun "وقدخاب من دسها" pula bermaksud seseorang akan mengalami kerugian apabila mengotori dirinya yaitu meletakkan posisi dirinya ke lembah yang hina dan jauh dari petunjuk sehingga berlakunya maksiat dan meninggalkan ketaatan kepada Allah SWT.[30] Hal ini jelas, Allah SWT telah berfirman bahwa orang yang menyucikan dirinya akan mendapat keuntungan dan rugi jika perkara sebaliknya dilakukan.

Dengan kata lain, proses *tazkiyah al-nafs* ini juga boleh dilihat dalam konsep *takhalli* dan *tahalli*. *Takhalli* adalah dengan mengosongkan diri dari segala perbuatan buruk dan keji. Kemudian perlu diikuti dengan *tahalli* yaitu suatu proses pengisian psikologi dari pengosongan jiwa dengan ibadah, amal saleh, zikir, dan melakukan segala perintah-Nya.[31] Konsep yang dibawa tasawuf ini mempunyai unsur-unsur spiritual dalam pembentukan jiwa seseorang dan juga berperan sebagai terapi terhadap gangguan psikologi manusia.

Dalam proses mencapai penyucian jiwa dan juga dalam memperoleh *tahalli*, seseorang itu perlu melalui latihan-latihan kerohanian (*riyadhah al-nafs*) yang dikenali sebagai *maqamat* sebagai cara untuk merealisasikan tujuan tersebut dan dapat memberi pengaruh terhadap

---

[29] Che Zarrina Sa'ari, 2003. "Peranan Tasawuf dalam Pembangunan Spritual Umat Islam di Malaysia." Kertas Kerja dalam Seminar Pemikiran Islam Peringkat Kebangsaan 1, Anjuran jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, hlm. 11. Lihat juga Abd. Halim Mohd. Hussin dan Muhammad Khairi Mahyuddin, 2011. 7. *Langkah Kepulihan dalam Penagihan: Aplikasi Pendekatan Agama Islam dalam Kepulihan.* Negeri Sembilan: Universiti Sains Islam Malaysia, hlm. 68; Mizan Adiliah Ahmad Ibrahim, Wan Mohd Fazrul Azdi Wan Razali dan Hasnit Osman, 2011. *Kaunseling dalam Islam.* Negeri Sembilan: Universiti Sains Islam Malaysia. Cet. II. hlm. 109.

[30] Ibn Kathir, t.th. *Tafsir Ibn Khatir.* Jilid 2, Maktabah al-Zahrah, hlm. 517.

[31] Lihat Hawwa, Sa'id. *Jund Allah Thaqafah wa Akhlaqan,* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah 1979), Edisi Kedua, hlm. 190.

pembangunan spiritual umat Islam.[32]

Seseorang yang menjalani perjalanan kerohanian ini atau *maqamat* akan merasa lebih dekat dengan Tuhan serta menjadikan seseorang itu tenang, tenteram, dan damai. Ia merupakan amalan lahir dan batin, seperti: *taubat, zuhd, shabr, tawakkal, mahabbah,* dan *ma'rifah.* Amalan-amalan ini dijadikan ahli sufi sebagai *maqam* dalam *tazkiyah al-nafs* yang mempunyai peraturan tertentu yang perlu diikuti untuk mencapai *ma'rifah* Allah SWT.

Secara umum, tujuan perjalanan para ahli sufi adalah sama walaupun terdapat beberapa metode berbeda yang digunakan bagi mencapai tujuan tersebut. Sejarah tasawuf sejak dahulu telah memperlihatkan tafsiran mengenai *maqamat* dan *ahwal* yang diperkenalkan dan dipraktikkan melalui berbagai bentuk dan cara bagi mencapai tujuan *tazkiyah al-nafs.*[33] Hal ini dapat dilihat dalam kehidupan Rasulullah SAW sendiri sebagai seorang sufi di sepanjang kehidupan baginda.[34] Kemudian kehidupan baginda diikuti dan dicontoh oleh para sahabat dan tabi'in yang akhirnya telah mengembangkan cara hidup zuhud.[35]

Malah, ahli sufi ini telah memperlihatkan teori penyucian jiwa ini dalam kehidupan mereka. Dalam usaha tersebut, mereka sering kali membincangkan isu-isu yang berkaitan fakir dan *uzlah.* Kehidupan mereka yang senantiasa berlandaskan takut kepada Allah SWT, takut berlaku curang, lalai, godaan, dosa, senantiasa bertobat, menahan diri dari perkara yang dilarang, merindukan surga, dan sebagainya.[36]

Al-Hasan al-Basri telah mengarungi secara mendalam perasaan sedih dan *khawf* yang dimanifestasikan melalui kekuatannya pada hari pembalasan dan azab Allah SWT yang pedih. Beliau sangat kuat beribadah dan berminat dengan persoalan yang berkaitan keduniaan walaupun pada ketika itu perkembangan kekayaan dan kemewahan sedang memuncak. Beliau juga senantiasa bersedih dan meratapi dunia dan kekurangan bekal di akhirat nanti. Perkara tersebut menjadikan beliau sering menangis dan merintih serta mengharapkan pertolongan

---

[32] Che Zarrina Sa'ari, 2003. *Ibid.,* hlm. 12.

[33] Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam,* (Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 1975), hlm. 16.

[34] Che Zarrina Sa'ari, 199. "*An Analytical Study of Rise and Development of Sufism: From Islamic Asceticism to Islamic Myticism*" dalam *Jurnal Ushuluddin,* bil. 10. Desember, hlm. 23.

[35] Ibn Khaldun, *The Muqaddimah: Introduction to History.* Jilid3. Diterjemahkan oleh Franz Rosenthal, (London: Routledge and kegan Paul, 1958), hlm. 76.

[36] Martin Lings, *What is Sufism?,* (London: Cambridge, 1975), hlm. 109.

dan pengampunan Allah SWT.[37]

Dapatlah dilihat bahwa metode *tazkiyah al-nafs* lebih banyak ditonjolkan melalui beberapa konsep, seperti *zuhd, khawf, mahabbah, shawq, dan faqir*. Kesemua metode tersebut dikenal sebagai *maqamat* dan *ahwal* yang telah dikembangkan oleh para ahli sufi hingga sekarang.

Oleh karena itu, *maqam* yang dilalui oleh para ahli sufi ini perlu bagi para konselor psikologi sebagai terapi terhadap seseorang yang memerlukan bimbingan dan rawatan. Sebagai contoh, penulis akan menjelaskan secara umum di antara *maqam* yang dapat dijadikan sebagai terapi yaitu *maqam taubat*. Manusia merupakan makhluk Allah SWT yang tidak terlepas dari dosa dan noda yang didorong oleh kehendak nafsu dan juga hasutan setan. Hasil dari dosa dan noda tersebut menyebabkan seseorang itu hilang mutiara iman dan juga takwa yang terdapat di dalam dada lalu menyebabkan hatinya gelisah atau juga dikenali sebagai *anxiety*. Islam telah menganjurkan kepada hamba-Nya yang berdosa supaya mengakui dosa, kesalahan dan kelalaiannya, menyesali perbuatannya, memperbaiki sikapnya yang salah, mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan melakukan ketaatan, yakni bertaubat kepada Allah SWT. Kemudian Allah SWT telah memberi peluang kepada umat Islam yang melakukan dosa bertaubat selagi pintu taubat masih terbuka dengan sifat-Nya yang Maha Pemurah, Maha Pengasih dan Maha Pemberi Rahmat. Dengan keyakinan terhadap rahmat Allah SWT ini, sebenarnya mampu mengikis perasaan putus asa yang berada di dalam hati manusia yang tersesat dalam kehidupan mereka. Selain itu juga, *taubat* dapat mencetuskan kekuatan dan semangat di dalam jiwa untuk meneruskan kehidupan dengan mengambil hikmah dan pelajaran masa lalu sebagai peringatan dan pedoman hidup. Melalui pembersihan jiwa dari dosa-dosa juga dapat melahirkan jiwa yang tenang, tenteram, dan sejahtera kembali.

Walaupun *maqamat* ini lahir dari doktrin yang digariskan oleh para ahli sufi, namun diambil dari Al-Qur'an juga Sunnah yang mempunyai nilai-nilai dan pengetahuan psikologi yang dapat dijadikan sebagai terapi atau obat kepada penyakit rohani maupun jasmani manusia.

---

[37] Annemarie Schimmel, 1975. *Ibid.,* hlm. 31.

F. TAHAP-TAHAP PSIKOTERAPI SUFISTIK

Konsep-konsep dalam dunia tasawuf dan praktik-praktik dalam tradisi tarekat merupakan sumber yang sangat kaya bagi pengembangan terapi yang berwawasan Islam, khususnya untuk proses dan teknik terapi.

Dalam dunia tasawuf ada beberapa tahap dalam proses pembinaan akhlak manusia yang dapat dijadikan sebagai model yang sangat baik bagi proses psikoterapi.

1. Tahap Takhalli (Self Awareness)

Tahap *takhalli* merupakan pembersihan permasalahan, menghilangkan energi-energi negatif atau penyembuhan penyakit yang dialami seseorang. Tujuan dari tahap ini adalah agar seorang Muslim dapat mengenali, menguasai, dan membersihkan diri. Untuk itu ada beberapa teknik yang digunakan.

a. *Teknik Pengenalan Diri*

Dalam hal ini, teknik yang bisa ditempuh untuk pengenalan diri adalah metode introspeksi (mawas diri), yaitu senantiasa melihat ke dalam diri sendiri. Fokus perhatiannya adalah pada timbulnya penyakit-penyakit hati.

Jika tanpa bantuan orang lain (guru/terapis) memang ini bukan hal yang mudah. Halangan utamanya adalah adanya mekanisme pertahanan diri (*defence mechanism*).

b. *Teknik Pengembangan Kontrol Diri*

Teknik ini sangat penting bagi orang-orang yang mengalami masalah psikologis kesulitan untuk mengendalikan (nafsu) diri. Tetapi mengingat bahwa sebenarnya nafsu-nafsu itu bermanfaat bagi kehidupan manusia, maka yang dilakukan bukanlah menghilangkan nafsu-nafsu tersebut, melainkan menumbuhkan kontrol diri yang tangguh. Dalam hal ini teknik yang bisa digunakan adalah puasa.

Salah satu efek positif puasa secara fisik dan psikologis di antaranya untuk mengontrol hawa nafsu (secara umum). Untuk tujuan terapi, puasa yang berarti pengendalian diri dapat diterapkan untuk mengembangkan kontrol diri terhadap suatu jenis nafsu tertentu.

c. *Teknik-teknik Pembersihan Diri*

Salah satu tujuan dari tahap *takhalli* ini adalah penyembuhan berbagai bentuk gangguan mental. Karena ada asumsi bahwa gangguan-gangguan ini berkaitan dengan penyakit hati, akhlak yang buruk dan dominasi hawa nafsu di dalam *qalbu* manusia, maka *qalbu* tersebut perlu dibersihkan. Cara yang dapat diterapkan, antara lain:

1. Teknik *dzikrullah* (mengingat Allah), yakni dengan menyebut nama Allah atau mengucapkan berkali-kali kalimat tertentu, ternyata merupakan metode yang sangat potensial pada tahap *takhalli* secara keseluruhan.
2. Teknik membaca (menderas Al-Qur'an), Al-Qur'an merupakan obat bagi penyakit-penyakit hati. Oleh karena itu, menderas Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai teknik membersihkan diri.
3. Teknik penyangkalan diri, teknik ini bertujuan untuk menghilangkan egoisme atau rasa ke-aku-an, atau penyakit hati yang berkaitan dengan diri sendiri.

Indikasi keberhasilan tahap terapi ini adalah hadirnya rasa aman, tenang, tenteram baik secara psikologis, spiritual, maupun fisik. Setelah ciri-ciri itu muncul pada diri seseorang, proses psikoterapi dilanjutkan dengan tahap berikutnya.

2. Tahap Tahalli (Self Development)

Tahap ini bertujuan menumbuhkan sifat-sifat terpuji pada diri seseorang, baik terhadap diri sendiri, orang lain, alam dan lingkungan, maupun terhadap Tuhan. Tahap ini dilakukan secara disiplin, konsisten, kontinu, dan sabar. Ada beberapa teknik yang bisa diterapkan pada tahap *tahalli*, antara lain:

a. *Teknik Internalisasi Asma'ul Husna*

Nama-nama Allah yang baik (*Asma'ul Husna*) dapat dijadikan sebagai sarana untuk menumbuhkan sifat-sifat yang baik dalam diri seseorang dengan cara menginternalisasi sifat-sifat yang tecermin dalam *Asma'ul Husna* tersebut.

b. *Teknik Teladan Rasul*

Bagi umat Islam meneladani (akhlak) Rasulullah SAW adalah suatu keharusan. Tetapi ajaran meneladani Rasul sering kali umat Islam

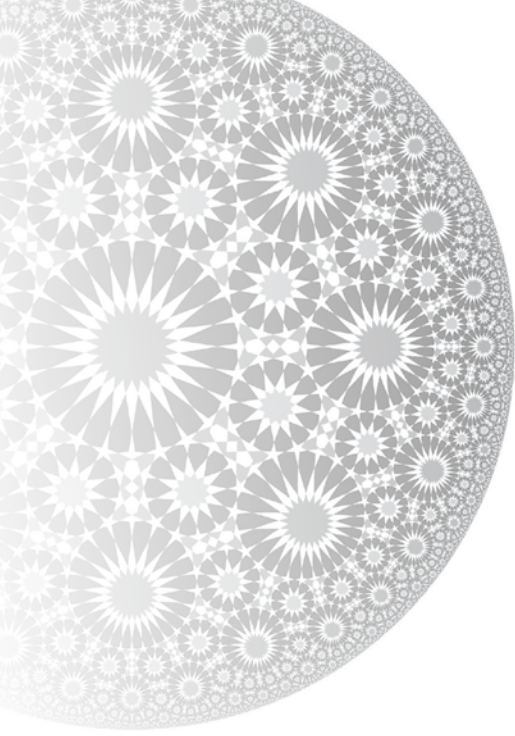
hanya berhenti sebatas konsep. Oleh karena itu, dalam konteks terapi Islam tahap lanjut, meneladani sifat Rasul perlu dilaksanakan secara terprogram.

c. *Teknik Pengembangan Hablumminannas*

Fokus utama dalam tahap *tahalli* adalah menjalin hubungan dengan sesama manusia, yang dilandasi dengan sifat Allah dan akhlak Rasul. Namun demikian, landasan yang baik dalam praktik belum tentu sesuai.

Oleh karena itu, perlu dikembangkan teknik-teknik komunikasi yang menurut Jalaluddin Rahmat (1994), ada lima prinsip berkomunikasi dalam Al-Qur'an. *Pertama,* berbicara dengan perkataan yang benar. *Kedua,* berbicara dengan perkataan yang menyentuh hati. *Ketiga,* berbicara dengan perkataan yang menyenangkan. *Keempat,* berbicara dengan perkataan yang sopan. *Kelima,* berbicara dengan perkataan yang bermutu.

Tahap *tahalli* ini mencapai keberhasilan jika seseorang sudah memiliki ciri-ciri, yaitu: terlihat senang, gembira, wajahnya cerah, berpikir logis, dan dalam menghadapi sesuatu atau permasalahan selalu mengaitkan dengan Allah SWT. Di samping itu juga, ditandai dengan hadirnya sifat, sikap dan perilaku yang baik, benar, sopan, santun, dan tulus. Setelah selesai tahap *tahalli* ini, maka dilanjutkan pada tahap berikutnya.

3. Tahap Tajalli (Self Empowerment)

Tahap yang ketiga adalah *tajalli* (kelahiran baru), tahap ini sering disebut pemberdayaan diri (*self empowerment*). Tahap *tajalli* adalah upaya peningkatan hubungan dengan Allah SWT. Hubungan yang semula hanya sebatas pada kegiatan-kegiatan ritual semata, perlu ditingkatkan pada hubungan "keakraban", keterdekatan, bahkan hubungan yang penuh rasa cinta. Hubungan tersebut tidak hanya berhenti pada pengalaman pribadi semata, tetapi perlu dimanifestasikan keluar, yaitu dengan menjalankan fungsi kekhalifahan, memakmurkan kehidupan di bumi.

Tahap ini bisa dikatakan hasil dari kedua tahap sebelumnya yang memunculkan eksistensi baru dari seseorang yang terlihat melalui perbuatan, ucapan, sikap, gerak gerik baru, martabat, status, sifat, karakteristik, dan esensi diri yang baru. Di samping itu, fisiknya menjadi

bersih, menguning, bercahaya, sehat, dan segar. Tahap ini bahkan bisa menghadirkan potensi Ilahiah, seperti menerima mimpi, ilham, dan *kasyaf* yang benar.

Ketiga tahapan yang telah disampaikan di atas bukan suatu hal yang terpisah secara jelas. Keterkaitan antara satu tahap dan yang lain sangat erat. Bisa juga dikatakan bahwa tahap-tahap tersebut adalah suatu proses yang melingkar. Artinya, secara teoretis seseorang pada tingkat *nafs* tertentu membutuhkan ketiga tahap terapi untuk dapat meningkat pada tingkat *nafs* yang lebih tinggi. Demikian seterusnya. Dengan demikian, proses tersebut terus berjalan dan senantiasa dinamis.

Bagian Kedua

Praktik-praktik Tasawuf sebagai Psikoterapi

Praktik-praktik Tasawuf sebagai Psikoterapi

Sasaran penyembuhan yang paling utama dan sangat mendasar dalam praktik tasawuf sebagai psikoterapi adalah terletak pada eksistensi dan esensi mental, serta spiritual manusia. Manusia yang telah memiliki eksistensi emosional yang baik dan stabil ialah individu yang telah memiliki mental dan spiritual yang matang, baik, benar, cerdas, serta suci, karena mendapat perlindungan dan bimbingan dari Allah SWT. Indikasi seseorang dikatakan sehat yaitu dengan hadirnya rasa aman, tenang, tenteram baik secara psikologis, spiritual, maupun fisik.

Pada bagian ini, penulis menjabarkan sembilan praktik tasawuf sebagai proses terapi yang dapat digunakan sebagai pembinaan kesehatan manusia secara utuh (mental, spiritual, moral/akhlak, dan fisik). Praktik-praktik tasawuf ini tidak hanya bermanfaat untuk orang sakit atau bermasalah (kuratif), tetapi juga berfungsi sebagai preventif dan konstruktif. Kesembilan praktik tasawuf yang dikemukakan di sini merupakan sinergitas dari model terapi *akhlaqiyah-bathiniyah* dan *amaliyah-ubudiyah*, yang meliputi *tazkiyat* dan *riyadhah al-nafs: takhalli, tahalli, tajalli;* model terapi Qur'ani dan doa munajat yaitu bentuk terapi yang menggunakan media atau digali dari Al-Qur'an; serta model terapi yang diajarkan Rasulullah SAW.

Adapun sembilan praktik tasawuf sebagai psikoterapi untuk mencapai kesehatan paripurna yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, sebagai berikut:

1. *Riyadhah al-nafs* melalui sembilan elemen *maqamat* (*maqam, taubat, sabar, syukur, raja', khawf, zuhud, tawakkal, ridha* dan *mahabbah*)
2. Zikir.
3. Uzlah.
4. Shalat khusyuk dan *thuma'ninah.*
5. Puasa.
6. Terapi Qurani.
7. Terapi doa.
8. Bergaul dengan orang saleh.
9. Metode pengobatan Nabi Muhammad SAW.

A. RIYADHAH AL-NAFS MELALUI SEMBILAN ELEMEN MAQAMAT

Kandungan dan elemen *maqamat* mempunyai metodologi yang sistematik dan merupakan suatu langkah awal dalam usaha membentuk satu metode pemulihan/perawatan untuk mewujudkan kesehatan jiwa dan mental yang baik.

Maqamat merupakan kaidah terapi atau membersihkan jiwa seseorang dari penyakit-penyakit rohani menurut metode psikospiritual Islam dalam merealisasikan kehidupan manusia sebagai ciptaan Allah SWT Proses penyucian jiwa ini mampu membuahkan ketenangan dan kebahagiaan hidup seseorang di dunia maupun di akhirat.

Pembahasan mengenai *maqamat* menurut al-Makki[1] dalam *Qut al-qulub* ada sembilan tingkatan, yaitu: mulai dari *maqam* taubat, sabar, syukur, *raja', khawf,* zuhud, *tawakkal,* ridha, dan *mahabbah.*

[1] Abu Talib al-Makki adalah Abu Talib Muhammad Ibn 'Ali Ibn 'Atiyyah al-Harith al-'Ajami al-Makki lahir di al-Jibal baghdad (w. 386 H/996 M). Guru-guru tasawufnya adalah Abu Sa'id Ibn al-'Arabi, 'Abid al-Shatt al-Muzaffar bin Sahl, Abu 'Ali al-Kirmani, Sahl al-Tustari, Abu al-Hasan bin Salim al-Basri al-Saghir. Guru-guru Hadisnya: Abu Zayd al-Marwazi, Abu Bakr al-Mufid al-Jarjarayi, Ali Ahmad al-Masasi, dan Ali Ibn Ahmad Ibn al-Misri. Beliau banyak mempraktikkan latihan kerohanian yang dapat menguatkan lagi mujahadahnya kepada Allah SWT dan sekaligus dapat membentuk kepribadiannya yang terpuji. Karya fenomenalnya yaitu Kitab *Qut al-Qulub* yang mengutamakan elemen-elemen spritual dan pengalaman kerohanian secara lebih teratur dan sistematis dalam doktrin kesufian. Dalam Kitab *Qut al-Qulub* beliau membahas sembilan maqam yaitu taubat, sabar, syukur, *raja', khawf,* zuhud, *tawakkal,* ridha, dan mahabah.

1. Maqam Taubat

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ تُوبُوٓاْ إِلَى ٱللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ
عَنكُمْ سَيِّـَٔاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُمْ جَنَّٰتٍ تَجْرِى مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَٰرُ يَوْمَ لَا يُخْزِى
ٱللَّهُ ٱلنَّبِىَّ وَٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ مَعَهُۥ ۖ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَٰنِهِمْ
يَقُولُونَ رَبَّنَآ أَتْمِمْ لَنَا نُورَنَا وَٱغْفِرْ لَنَآ ۖ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ﴿٨﴾

Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubatan nasuha (taubat yang semurni-murninya), mudah-mudahan Rabbmu akan menutupi kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam jannah yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak menghinakan Nabi dan orang-orang mukmin yang bersama dia; sedang cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanan mereka, sambil mereka mengatakan: "Ya Rabb Kami, sempurnakanlah bagi kami cahaya kami dan ampunilah kami; sesungguhnya Engkau Mahakuasa atas segala sesuatu." (QS. at-Tahriim [66]: 8)

Taubat merupakan salah satu kunci dalam pengobatan jiwa, bahkan dapat dikatakan sebagai media pengobatan yang paling penting. Taubat merupakan *maqam* yang pertama dari *maqam* yang lain dalam *Qut al-Qulub* dalam menempuh jalan kerohanian.[2]

Perkataan *nasuha* pada QS. *at-Tahriim* [66]: 8 di atas maknanya bersikap pasrah dan tulus hanya kepada Allah SWT, serta kukuh dalam ketaatan dan teguh pada larangan terhadap kemaksiatan.[3] Seseorang yang melakukan taubat nasuha, ikhlas karena Allah, maka orang tersebut telah memperbaiki dan meluruskan jalan hidupnya, menuju tujuan yang lebih sempurna dan lebih baik. Berdasarkan QS. *an-Nuur* [24]: 31, al-Makki menyeru supaya kembali kepada Allah SWT dan meninggalkan tipu daya syahwat serta hawa nafsu supaya memperoleh keuntungan dan selamat dari azab di akhirat kelak.

Al-Makki menyatakan tentang makna taubat secara terperinci dengan membagikannya kepada dua tingkat, yaitu semasa seseorang bertaubat dan setelah bertaubat.[4]

[2] Abu Talib Al-Makki, *Qut al-Qulub*, (Beirut: Dar al-Kitab al-'Ilmiyyah, 1997), jilid I, hlm. 317.

[3] Al-Makki, 1997, *Ibid.* Jilid 1, hlm. 317.

[4] *Ibid.*, hlm. 318.

a. Peringkat pertama Taubat (semasa bertaubat):

- Berikrar dan membuat pengakuan terhadap dosa yang telah dilakukan.
- Berjanji supaya tidak melakukan dosa dan menuruti hawa nafsu lagi.
- Membersihkan makanan dari segala yang haram.
- Senantiasa bersedih di atas segala yang telah dilakukan.
- *Istiqamah* dalam melakukan perintah Allah SWT serta menjauhi larangan-Nya.

b. Peringkat Kedua Setelah Bertaubat

- Berusaha membaiki perilaku buruk yang telah dilakukan.
- Menggantikan perilaku buruk dari kebaikan.
- Senantiasa menyesal secara berterusan di atas segala dosanya.
- Berjanji agar tidak mengulangi dosa tersebut.

Syarat Taubat:

- Tidak mengulangi dosa.
- Tidak menjadikan maksiat sebagai tabiat.
- Bertaubat kepada Allah SWT terhadap segala dosa yang telah dilakukan.
- Menyesali segala perbuatan dosa.
- *Istiqamah* dalam melakukan ketaatan kepada Allah SWT.
- Takut akan siksaan.
- Bertaubat dengan penuh pengharapan agar diampunkan segala dosa.
- Mengakui dosa yang dilakukan.
- Yakin serta ridha di atas segala yang telah ditetapkan-Nya.
- Senantiasa melakukan kebaikan agar kebaikan itu penghapus kepada dosa.

2. Maqam Shabr

Sabar adalah menahan diri dari hawa nafsu serta menekan diri agar tekun beramal. Sabar juga dapat diartikan sebagai bersungguh-sungguh dalam menghadapi cobaan dan ujian yang menimpa dalam kehidupan. Oleh karena itu, kesungguhan seorang hamba dalam menahan diri dari hawa nafsu dan menghadapi ujian akan menumbuhkan ketaatan kepada Allah SWT, di samping bersabar dalam memper-

baiki akhlak buruk kepada akhlak yang mulia dalam pergaulan dan kelakuan.[5]

Al-Makki membagi sabar menjadi dua, yaitu: sabar dari melakukan kemungkaran dan sabar dalam menegakkan keadilan.

a. *Sabar dari Melakukan Kemungkaran*

Sabar terhadap perbuatan keji, mungkar, dan permusuhan seperti sabar dalam memerangi hawa nafsu seumpama menahan keinginan hawa nafsu yang bersumberkan dari hati, rayuan musuh serta keindahan dunia, senantiasa bersabar dalam mengabdikan diri kepada Allah SWT, menahan anggota badan agar tidak menuruti hawa nafsu, sabar supaya senantiasa berada di jalan Allah.[6]

Sabar dari melakukan kemungkaran:

- Menahan keinginan hawa nafsu yang bersumberkan dari hati, rayuan musuh, dan keindahan dunia.
- Senantiasa bersabar dalam mengabdikan diri kepada Allah SWT.
- Menahan anggota badan dari menuruti nafsu.
- Menekan diri agar senantiasa mengabdikan diri kepada Allah.
- Senantiasa benar dalam mengendalikan lidah, hati, dan anggota badan.
- Sabar dalam mengukuhkan jiwa agar senantiasa beribadah kepada Allah SWT.
- Menahan diri agar senantiasa bersifat *qana'ah*.

b. *Sabar dalam Menegakkan Keadilan*

Kesabaran ini termasuk melakukan kebaikan dan memberikan *infaq* serta sabar dalam menghadapi cobaan dan ujian. Sabar ini merupakan sifat orang yang adil dan *muhsin*.[7]

Sabar dalam menegakkan keadilan:

- Sabar dalam menghadapi ujian dan cobaan Allah SWT.
- Sabar dalam meng-*infaq*-kan harta ke jalan-Nya serta memberi *haq* kepada orang yang sepatutnya.
- Sabar dalam memerangi perbuatan keji dalam bidang ilmu dan iman seperti mencegah kemungkaran dan melarang perbuatan keji.

---

[5] *Ibid.*, hlm. 346.
[6] Al-Makki, 1997, *Ibid.*, Jilid 1, hlm. 346.
[7] *Ibid.*

Al-Makki menyebut perihal sabar yang terdiri dari beberapa jenis:

a. Sabar dalam beramal.
b. Sabar dalam menghadapi coban dan ujian dengan senantiasa ber-*tawakkal* kepada Allah SWT.
c. Sabar dalam melakukan kebaikan dan memerangi hawa nafsu.
d. Sabar dalam memperoleh nikmat dari Allah SWT.
e. Sabar dalam menyembunyikan musibah.
f. Sabar dalam menyembunyikan amalan baik.
g. Sabar dalam berusaha untuk tidak malas, sabar dengan kehinaan, sabar dalam mementingkan hal-hal yang berkaitan akhirat berbanding dunia.
h. Sabar dalam memelihara keluarga.

3. Maqam Syukur

Munurut al-Makki, *shukr* (syukur) dari sudut bahasa adalah dengan "memperlihatkan" atau "menzahirkan" nikmat karunia Allah SWT. Selain itu, dalam menakrifkan makna syukur ini, al-Makki telah menekankan aspek pemberi nikmat yakni Allah SWT,[8] yaitu dengan memahami dan mengetahui bahwa pemberi nikmat tersebut adalah Allah SWT.

a. Cara Bersyukur

   Dalam menyatakan perasaan syukur al-Makki menggariskan beberapa cara, yaitu:[9]

   1. Syukur melalui lisan.
   2. Syukur melalui hati.
   3. Syukur melalui anggota badan.

b. Jenis Syukur.

   Menurut al-Makki jenis syukur ada dua, yaitu:

   1. Syukur apabila seseorang yang mengharapkan sesuatu nikmat dari Allah SWT.
   2. Syukur dalam kalangan orang yang takut kepada Allah SWT.

4. Maqam Raja'

Al-Makki menakrifkan *raja'* sebagai suatu istilah yang menunjukkan kuatnya keinginan seseorang terhadap sesuatu apabila meminta pertolongan dari Allah SWT.Ciri *raja'* menurut al-Makki, yaitu:

[8] Al-Qushayri, 2003, *Ibid.*, hlm. 297.
[9] Al-Makki, 1997. *Ibid.* Jilid 1, hlm. 360.

a. Seseorang yang bersegera dalam melakukan ibadah karena ditakuti tidak akan mendapat kesempatan untuk beribadah lagi serta berharap agar amalannya diterima.
b. Seseorang yang memperbanyak shalat Tahajud pada waktu malam dan berdoa sehingga menjelang pagi disertai dengan rasa takut pada dzat-Nya.
c. Seseorang perlu bersifat *al-Uns* ketika sedang ber-*khalwah*.
d. Ringan tulang untuk memberikan pertolongan sesama makhluk dalam kebaikan dan takwa.
e. Merasai nikmat apabila doa terkabul dengan bermunajat kepada Allah SWT dan senantiasa bersangka baik kepada-Nya.
f. Merindukan perkara-perkara yang dirindui oleh Allah SWT, yaitu senantiasa mengharapkan keampunan-Nya.
g. Senantiasa berakhlak mulia sesama makhluk, seperti senantiasa bersabar, bersikap mudah memaafkan kesalahan.
h. Meninggalkan hawa nafsu yang hina dan syahwat yang melampaui batas.
i. Dengan mengutamakan ketaatan serta memohon dengan bersungguh-sungguh diiringi dengan bersangka baik kepada-Nya.[10]

5. Maqam Khawf

Pembahasan tentang *maqam khawf* menurut al-Makki lebih menekankan kepada konsep ilmu serta orang yang berilmu dan menjadikan ilmu itu sebagai suatu *maqam*. Melalui *maqam 'ilm* dapat mendatangkan perasaan *al-khashiyyah* (rasa takut), ilmu akan sempurna dengan *al-khashiyyah* tersebut.

Ciri Khawf

Perasaan *khawf* merupakan anugerah dari Allah SWT. kepada hamba-Nya yang senantiasa melakukan ketaatan kepada-Nya. Ia juga muncul dari rasa yakin kepada keagungan serta kekuasaan-Nya dan segalanya milik-Nya.

Sebagai hamba yang beriman, perlu adanya rasa *khawf* terhadap lenyapnya dan hilang iman di dada, karena menurut al-Makki, iman ialah anugerah dan karunia dari Allah SWT yang bergantung kepada kemurahan-Nya yang berhak untuk mencabut dan memberi iman ter-

[10] Ibn Qudamah, Ahmad bin 'Abd al-Rahman. *Manhaj al-Qasidin*, (Kaherah: Dar al-Turath al-'Arabi, 1988), hlm. 262.

sebut. Rasa *khawf* yang melekat di hati juga menjadikan jiwa lembut yang senantiasa sedih dan menangis karena takut akan kebesaran-Nya. Tangisan tersebut menunjukkan rasa *khawf* yang mendalam karena keikhlasan dan kekhusyukan hati sebagai seorang hamba yang hina di hadapan penciptanya.

Kedudukan *khawf* paling tinggi yang ditakuti oleh kebanyakan ahli *ma'rifah* adalah *khawf* terhadap ketetapan Allah SWT sebelum penciptaan dan akhir hidup mereka baik ataupun sebaliknya seperti menyimpang dari Sunnah sehingga membawa kepada kafir.

6. Maqam Zuhud

Zuhud adalah perasaan yang tidak menyukai dunia dan berpaling daripadanya dari dalam hati. Malah hati tersebut juga tidak ada sedikit pun sesuatu perkara berkaitan keduniaan. Oleh karena itu, zuhud dapat dicapai dengan meninggalkan segala yang bersifat keduniaan dan beribadah secara bersunguh-sungguh hanya untuk Allah SWT.

Hakikat *zuhud* yaitu merasa puas dengan perkara yang telah dimiliki, ridha dengan keadaan yang ditempuh dan perkara yang ada, tidak menginginkan pengganti yang berkaitan harta kekayaan, menyedikitkan hal yang berkaitan keduniaan dan menganggap dunia ini sebagai sampingan saja. Jika seseorang merasakan dirinya seorang yang zuhud tetapi masih lagi terdapat sisa-sisa keduniaan dalam hatinya, mereka masih lagi tidak digolongkan dalam kalangan orang yang zuhud. Malahan mereka hanya menipu diri mereka sendiri karena bersikap zuhud terhadap zuhud (pengingkaran terhadap zuhud) dan masih lagi dikategorikan sebagai cinta dunia.

Ada beberapa hal zuhud menurut al-Makki, yaitu:

a. Zuhud dinyatakan sebagai menunggu kematian serta memendekkan angan-angan.
b. Zuhud dikategorikan sebagai tidak memakai pakaian yang mewah hanya sekadar untuk keperluan saja karena pakaian memengaruhi tahap keimanan seseorang.
c. Sifat zuhud juga tidak berlebih-lebihan dalam mendirikan kediaman sebagai tempat tinggal di dunia.
d. Mencintai kefakiran dan orang fakir serta bergaul dengan mereka.
e. Meninggalkan ilmu yang sia-sia yang menjurus ke arah keduniaan serta mendorong untuk mendapatkan keagungan dan kemegahan yang mengakibatkan kelalaian terhadap Allah SWT.
f. Zuhud terhadap keduniaan dengan mencari perkara yang halal

dalam makanan dan minuman serta menghindari dari hal-hal yang syubhat dan berlebihan.

7. Maqam Tawakkal

Tawakkal merupakan ketergantungan dan keyakinan seseorang terhadap Allah SWT sepenuhnya tanpa bergantung selain daripada-Nya, sabar dengan segala ujian-Nya, ridha akan ketentuan-Nya, senantiasa bersangka baik terhadap-Nya dan senantiasa mengingat akan ketentuan-Nya atas segala sesuatu yang berlaku dalam kehidupan ini.

Bentuk *tawakkal* terbagi dua, yaitu:

a. *Tawakkal* dalam memperoleh rezeki.
b. *Tawakkal* dalam perbuatan.

Oleh karena itu, *tawakkal* merupakan kebergantungan sepenuhnya kepada Allah SWT tanpa mengharapkan sesuatu yang lain daripada-Nya di samping diiringi dengan unsur usaha sebagai sebab dalam memperoleh sesuatu.

8. Maqam Ridha

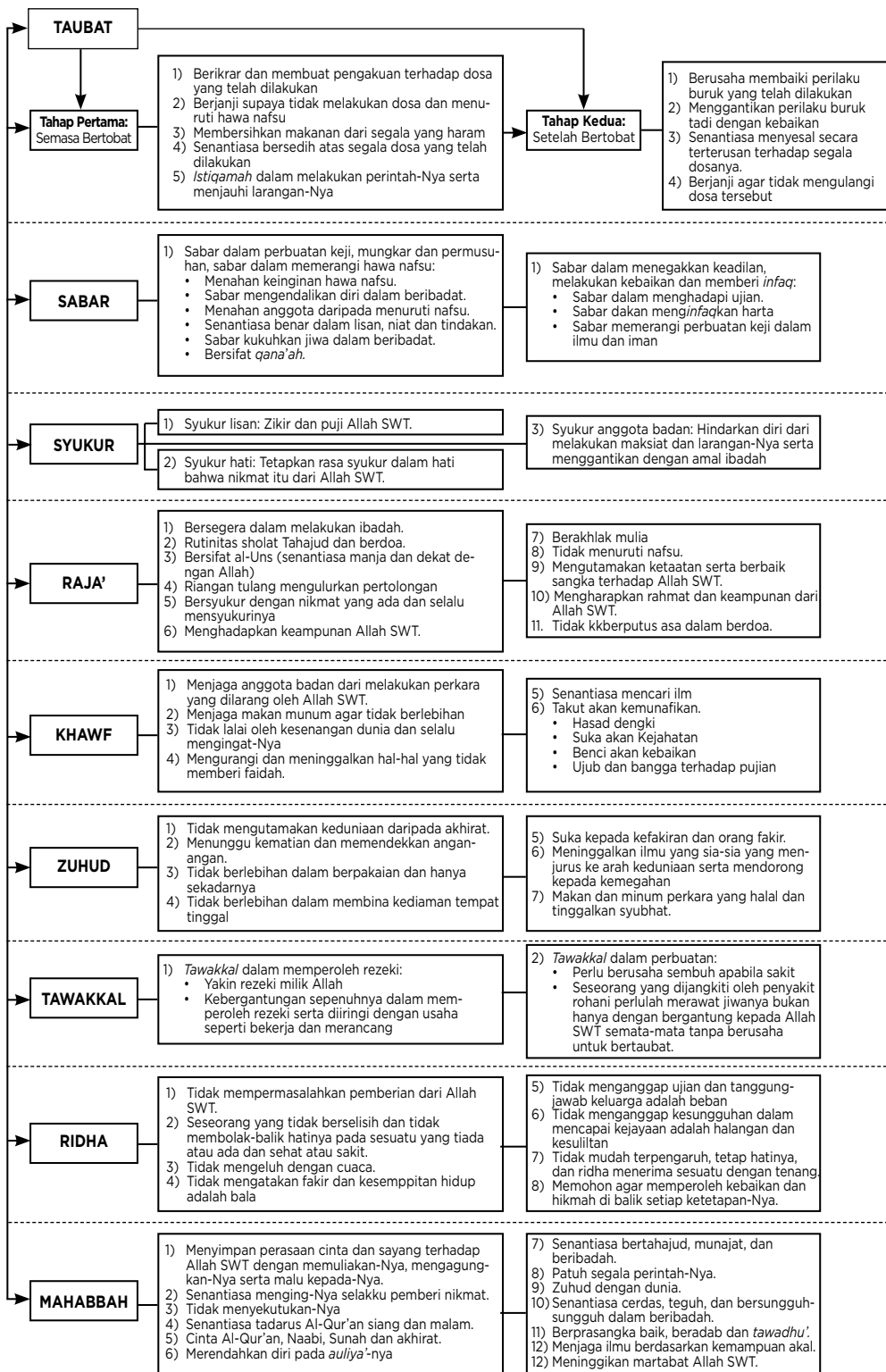
Menurut al-Makki *ridha,* yaitu: *pertama,* apabila seorang hamba tidak mempermasalahkan apa pun pemberian Allah SWT kepadanya. *Kedua,* ridha adalah keadaan apabila seorang hamba tidak berselisih dan tidak berbolak-balik hatinya pada sesuatu yang tiada atau ada dan juga pada kesehatannya sehat atau sakit.

Seorang hamba hendaklah *ridha* dengan ketentuan yang ditetapkan dengan melihat segala sesuatu sebagai suatu keadilan dan ketetapan yang penuh hikmah serta rela menerimanya. Hendaklah bersabar dengan ujian yang ditimpakan kepadanya dan mengakui setiap keburukan yang dilakukan olehnya itu sebagai suatu dosa dan menganggap perbuatan itu sebagai menzalimi diri serta ridha dengan ketentuan hukum yang dikenakan sebagai balasan kepadanya.

9. Maqam Mahabbah

Kata *mahabbah* berasal dari kata *ahabba, yuhibbu, mahabatan,* yang secara harfiah berarti mencintai secara mendalam, atau kecintaan atau cinta yang mendalam.[11] Dalam *Mu'jam al-Falsafi,* Jamil Shaliba mengatakan *mahabbah* adalah lawan dari *al-baghd,* yakni cinta

---

[11] Lihat Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia,* (Jakarta: Hidakarya, 1990), hlm. 96.

Skema: Terapi dalam Tasawuf Berdasarkan sembilan Elemen Maqamat

lawan dari benci.[12] *Al-Mahabbah* dapat pula berarti *al-wadud*, yakni yang sangat kasih atau penyayang.

Mahabbah (kecintaan) Allah kepada hamba yang mencintai-Nya itu selanjutnya dapat mengambil bentuk *iradah* dan *rahmah* Allah yang diberikan kepada hamba-Nya dalam bentuk pahala dan nikmat yang melimpah. *Mahabbah* berbeda dengan *al-raghbah,* karena *mahabbah* adalah cinta yang tanpa dibarengi dengan harapan pada hal-hal yang bersifat duniawi, sedangkan *al-raghbah* cinta yang disertai perasaan rakus, keinginan yang kuat dan ingin mendapatkan sesuatu, walaupun harus mengorbankan segalanya.

B. ZIKRULLAH

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ٢٨

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. *ar-Ra'd* [13]: 28)

Hadits Qudsi: Dari Abu Hurairah r.a., Rasulullah SAW. bersabda, Allah SWT. berfirman:

"Manakala hamba-Ku berzikir (mengingat-Ku dan menyebut nama-Ku) dalam dirinya (yakni dalam keadaan sendirian), Aku pun akan menyebutnya dalam diri-Ku. Dan manakala ia menyebut nama-Ku di antara sekelompok manusia, Aku pun menyebut namanya di antara kelompok yang lebih baik dari kelompoknya. Dan manakala ia mendekat kepada-Ku sejengkal, Aku akan mendekat kepadanya sehasta. Dan manakala ia mendekat kepada-Ku sehasta, Aku akan mendekat kepadanya sedepa. Dan manakala ia datang kepada-Ku sambil berjalan, Aku akan datang kepadanya sambil berlari." (HR. Bukhari-Muslim)

1. Memaknai Hakikat Zikir

Zikir merupakan napas dalam kehidupan tasawuf. Istilah zikir secara bahasa artinya mengingat Allah. Adapun secara *syar'i* maksudnya adalah kesadaran Muslim sebagai makhluk Allah yang wajib untuk berpikir secara Islami dan berbuat sesuai syariat Islam, baik dia sedang berdiri, duduk, berbaring, atau apa pun. Kesadaran ini menjadi

[12] Jamil Shaliba, *al-Mu'jam al-Falsafy,* Jilid II, (Mesir: Dar al-Kitab, 1978), hlm. 439.

"roh" setiap perbuatan Muslim, dan membedakannya dengan orang kafir. Karena dengan kesadaran itu, seorang Muslim akan selalu terikat dengan syariat dan aturan Allah, sehingga dia isi kehidupan ini hanya dengan perbuatan yang mendatangkan pahala dan selalu berusaha meninggalkan perbuatan dosa. Tanpa kesadaran itu, seorang Muslim tidak ada bedanya dengan orang kafir.

Orang yang senantiasa berzikir (mengingat, menyebut, dan senantiasa merasa kehadiran Allah SWT, bersamanya) akan mudah mendapat nur dari-Nya,[13] senantiasa dalam penjagaan-Nya (al-Hadits) dan akan diangkat sebagai kekasih-Nya. Orang yang senantiasa berzikir pada Allah, hati dan jiwanya akan hidup dan sulit dipengaruhi keadaan sekitarnya (dipahami dari hadis Bukhari Muslim yang berbunyi: *"Perumpamaan orang yang berzikir kepada Allah dengan orang yang tidak berzikir adalah seumpama orang yang hidup dengan orang yang mati"*). Adapun orang yang tidak pernah berzikir (mengingat) Allah, maka Allah akan menjadikan *qarin* (setan) sebagai temannya yang senantiasa hidup berdampingan dan menyertainya.[14]

Setan juga mengalir dalam tubuh manusia dan ia akan terjepit dengan bantuan zikir pada Allah (Hadits Bukhari). Dengan demikian, perbanyaklah mengingat, menyebut Allah dan menjadikan-Nya sebagai pendamping (kekasih) yang selalu diingat dan dirindu agar hati tetap bersih, jiwa *istiqamah* dan jauh dari gangguan (godaan) setan. Para ahli zikir adalah penempuh perjuangan jiwa. Mereka menghunuskan pedang rohani untuk melawan hawa nafsunya. Melalui zikir inilah segala yang lain dan terpisah dari Allah disingkirkan dan manusia mencapai penyatuan (*tauhid*). Walaupun proses pengubahan jiwa manusia ini tampak berangsur-angsur pada awalnya zikir, pada akhirnya menjelma menjadi sifat manusia yang hakiki. Dengan bantuan zikir, yang dipadukan dengan bentuk-bentuk perenungan yang sesuai (*pikir*), seseorang akan memperoleh jiwa yang utuh, murni, dan menyeluruh.

Zikir berasal dari kata "*dzakara*" yang bisa bermakna: menyebut-nyebut (dengan mulut); mengingat, mengenang, merasakan, menghayati (dengan *qalbu*). Di dalam Al-Qur'an diturunkan lebih dari 260 kali perkataan yang menjadi pecahan dari akar kata *dzikr*. Maksud Allah SWT memerintahkan manusia untuk berzikir (ingat) kepada-Nya

[13] Lihat QS. *an-Nuur* (24) ayat: 35.
[14] Lihat QS. *az-Zukhruf* (43) ayat: 36.

ialah agar Allah mengambil alih (*take over*) persoalan mereka. Oleh karena itu, yang dimaksud *berlari* dalam firman-Nya di atas adalah dipenuhinya permintaan si hamba dengan segera. *"Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat, ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk, dan di waktu berbaring."*[15]

Abdullah bin Abbas berkata berkenaan dengan ayat ini: Yakni kapan dan di mana saja, di malam hari atau siangnya, di daratan dan di lautan, di waktu bepergian dan di waktu bermukim, ketika dalam keadaan kaya ataupun miskin, dalam kondisi sehat maupun sakit dan dalam hati maupun diucapkan. *"Tak seorang pun manusia mengerjakan suatu perbuatan yang dapat menjauhkannya dari azab Allah lebih baik daripada berzikir"* (HR. Thabrani dari Mu'adz).

Karena selalu zikir dalam setiap waktu dan keadaan, maka Allah akan selalu menyenangi, melindungi, menolong, dan selalu memberinya jalan keluar dari kesulitan atau cobaan yang dihadapi. Berkat perlindungan Allah, maka ia terhindar dari bisikan dan godaan setan yang berusaha dengan segala macam tipu daya agar ia keluar dari jalan Allah. Ia yakin Allah selalu mengawasinya dan telah menyiapkan ganjaran atas amal baik yang dikerjakannya. Karena itu, wajar bila ia berharap dapat mencapai suatu kehidupan yang sejahtera dan mulia. *"Bagi mereka* (*disediakan*) *darussalam* (*surga*) *pada sisi Rabbnya."*[16]

Istilah ingat atau zikir kepada Allah selama ini sering salah kaprah. Hanya dibatasi dengan perbuatan mengucapkan kalimat-kalimat *tahlil, takbir, tahmid, tasbih, istighfar,* dan lain lain. Itu pun tidak jarang berupa pelafalan tanpa makna. Karenanya, seorang Muslim sering mengucapkan kalimat *thayyibah,* bahkan malah menjadi agenda rutin akan tetapi perbuatannya banyak melanggar perintah Allah.

Orang itu senang berzikir untuk mengingat Allah, tetapi lupa dan enggan dengan aturan Allah. Selain perbuatan sunnah mengucapkan kalimat-kalimat *thayyibah,* paling banter dia melakukan perbuatan wajib yang termasuk ibadah ritual belaka, seperti, shalat, puasa Ramadhan, zakat fithrah, dan pergi haji. Di luar itu, dia seolah lupa bahwa Allah punya aturan yang sempurna dalam seluruh aspek kehidupan. Walhasil, dia rajin berzikir dalam ibadah ritual saja, tetapi malas berzikir kepada Allah dalam dimensi-dimensi sosial, budaya, pendidikan, ekonomi, keuangan, politik, pertahanan, dan keamanan. Bahkan

---

[15] Lihat QS. *an-Nisaa'* (4) ayat: 103.
[16] Lihat QS. *al-An'am* (6) ayat: 126-127.

ada yang mengatakan bahwa apa yang dilakukan Nabi Muhammad dalam aspek nonritual itu bukan wahyu, tapi kreasi sosial kultural beliau. Orang seperti ini pun banyak meninggalkan perbuatan wajib dan sunah di bidang nonritual, bahkan dengan tanpa rasa bersalah dan berdosa menerjang larangan-larangan Allah. Ini semua akibat berzikir tetapi lupa.

Seolah tampak diam tidak bernapas, badan tetap berdiam di atas tempat dia berada, tetapi jiwanya terbang mencari suatu zat dari-Nya, sedangkan yang lain bergerak-gerak mengucapkan kata-kata yang sakral bagaikan melayang bersatu dengan-Nya. Orang merasa aneh, tetapi bagi yang bisa merasakan, ia bahagia secara rohani. Begitulah para sufi dalam kesehariannya, sering melakukan rutinitas zikir kepada Sang Khaliq agar diri selalu tetap merasa butuh akan kebahagiaan secara batin dan dapat membentengi diri dari pengaruh yang melebihi batas dari keseimbangan dalam kehidupan. Terkadang orang yang kurang memahami kelompok sufi menganggap bahwa mereka menyimpang dari ajaran Islam karena rutinitas yang mereka lakukan telah jauh dari aturan agama, memang realitasnya antara materi dan immateri tidak bisa disamakan karena immateri di luar batas dari kemampuan akal untuk memahaminya.

Zikir-zikir yang dilakukan oleh mereka memberi potensi yang dapat menjaga kestabilan jiwa dalam berinteraksi dengan duniawi sehingga jiwa akan tetap menjaga keseimbangannya dalam menghadapi terjadinya disintegrasi disebabkan kemajuan zaman. Meskipun zikir yang kita nilai baik dalam ibadah namun tidak semua para sufi benar dalam menggunakan zikir terhadap maksud dan tujuan maknanya, ada juga sebagian sufi menyalahgunakan zikir tersebut sebagai jalan yang menyimpang dari agama.[17] Menurut penulis, mereka yang salah menggunakan makna dan tujuan zikir tersebut mewasilahkan dengan semaunya tanpa menyesuaikannya dengan syariat; praktik sufistik yang benar ialah sufisme yang tidak lepas dari syariat, ibarat nasi tanpa lauk terasa hambar sama halnya syariat tanpa aspek lahiriah terasa kering.

Terdapat *tiga barometer* dari makna zikir, yaitu: tuntaskan lidah-

[17] Bagi orang-orang yang memercayainya otoritas seorang wali tidak boleh dipertanyakan atau diragukan. Maka sering seseorang yang dianggap memiliki kekuatan-kekuatan gaib akan dengan mudah diangkat sebagai wali yang tidak mungkin melakukan kesalahan. Keadaan itu sering menimbulkan kesulitan dalam membedakan antara seorang yang benar-benar mengalami ekstase karena makrifah. Sudirman Tebba, *Orientasi Sufistik Cak Nur,* (Jakarta: Paramadina, 2004), 101.

mu untuk zikir, *qalbu*-mu untuk tafakur, dan fisikmu untuk menuruti perintah-Nya. Dengan demikian, kita bisa tergolong orang-orang yang saleh. Dalam praktik sufi dan tarekat, zikir dilakukan untuk menyucikan jiwa dari banyaknya godaan duniawi dan sebagai sarana perenungan hakikat penciptaan diri dalam kehidupan sesama manusia, hubungan dengan Tuhan dan transendensi melalui meditasi yang dilakukan dengan cara berkhalwat.[18] Ini merupakan suatu jalan yang mistik dari penyebutan kata-kata suci yang merupakan suatu keutuhan dalam doa untuk penyatuan dengan Tuhan.[19]

2. Bagaimana Caranya Agar Jiwa dan Hati Kita Senantiasa Berzikir dan Mengingat Allah SWT?

Dalam rutinitas kehidupan sehari-hari terkadang muncul pertanyaan di benak seseorang, "Kenapa zikir kepada Allah yang dilakukan secara samar oleh lisan dan tanpa memerlukan tenaga yang besar malah menjadi utama dan lebih mendatangkan fungsi dan kegunaan yang tinggi dibandingkan dengan sejumlah ibadah yang dalam pelaksanaannya banyak mengandung kesulitan?" Menanggapi ungkapan yang demikian, al-Ghazali mengatakan, ketahuilah bahwa meneliti masalah ini tidaklah layak untuk dilakukan kecuali dengan menggunakan ilmu *mukasyafah*. Namun demikian, al-Ghazali juga menyatakan, bahwa kadar yang dibolehkan untuk diketahui—dalam masalah zikir kepada Allah SWT—menurut ilmu *mu'amalat* adalah bahwa dampak zikir yang bermanfaat adalah zikir yang dilakukan secara berkesinambungan (kontinu) disertai dengan hadirnya hati kepada Allah.[20]

Ketenteraman jiwa dan perkenan ridha-Nya senantiasa dapat diraih di dalam dunia ini dan terlebih-lebih saat kembali ke akhirat kelak menghadap-Nya, apabila zikir yang dilakukan setiap orang merujuk kepada metodologi yang dibenarkan. Seseorang dapat berkepribadian

---

[18] Praktik zikir atau mengingat Ilahi mirip dengan meditasi, yaitu suatu proses merasakan hadirnya sesuatu dalam diri, aktivitas ini mampu menyaksikan peristiwa lahir batin di luar batas kemampuan manusia umumnya, dengan kata lain praktik relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun mencemaskan dalam hidup kita sehari-hari. Sara al-Rawi & Michael D. Fetters, "Traditional Arabic & Islamic Medicine: A Conceptual Model for Clinicians and Researchers," *Online Journal of Health Science Vol. 4,* no. 3 (May, 2012), 167, http://e-resources.pnri.go.id:2058/docview/ 1019966723?accountid=257 04 (Akses May 3, 2016).

[19] Jurgen Wasim Frembgen, *Journey to God "Sufism and Dervishes in Islam,"* (Oxford: Oxford University), 5.

[20] Imam al-Ghazali, *Dzikrullah: Rahasia dan Kekuatan,* (Jakarta: Sahara Intisains, 2011), Cet. IV, hlm. 11.

yang tangguh, jiwa yang kuat dan mendapat kenikmatan yang berkecukupan di dunia, apabila hadir hatinya benar-benar lurus hanya kepada Allah. Seseorang dapat selamat di dunia dan akhirat, apabila hadir hatinya betul-betul hanya terpusat kepada Allah SWT, satu-satunya Tuhan diibadahi. Sehingga Nabi SAW menggambarkan perbedaan antara orang yang hatinya senantiasa hadir mengingat Allah dan yang bukan yaitu, *"Seperti perbandingan orang yang hidup dengan yang mati".*

Apabila kita merujuk kepada literatur kesufian, maka orang-orang sufi banyak mengajarkan tentang berbagai teknik atau metode berzikir. Dari keragaman metode atau cara yang digunakan dengan sendirinya lafal (*lafadz*) "Allah" adalah yang paling banyak sekali digunakan. Demikian pula lafal-lafal lain, khususnya dari "*Asma al-Husna.*"[21] seperti *al-Ghafur, al-Wadud, al-Lathif, al-Qawiy,* masing-masing dengan penghayatan mendalam akan maknanya seperti yang dijelaskan dalam buku-buku ternama yang membahas tentang nama-nama Allah itu.

Dalam pandangan Ibnu Taimiyah yang membahas seputar masalah zikir, menurutnya zikir yang menggunakan "nama tunggal" (*isim mufrad*) tidaklah dianjurkan. Dengan melandasi argumentasinya, lebih jauh ia menegaskan, menurut petunjuk Nabi SAW sendiri, zikir yang paling utama ialah kalimat lengkap *"Laa ilaaha illa Allah",* karena di situ terkandung pernyataan lengkap, yaitu peniadaan jenis penyembahan kepada sesuatu apa pun, kecuali hanya kepada Allah satu-satunya yang boleh, berhak, dan harus disembah. Tambahan lagi menurut Hadits Shahih Nabi SAW bersabda: "Sebaik-baik ucapan sesudah Al-Qur'an ada empat, dan semuanya juga berasal dari Al-Qur'an; *Subhanallah* (Mahasuci Allah), *Alhamdulillah* (Segala puji bagi Allah), *Laa ilaaha illa Allah* (Tiada suatu Tuhan selain Allah, Tuhan yang sebenarnya), dan *Allahu Akbar* (Allah Mahabesar), dan tidak mengapa bagimu mana saja dari kalimat-kalimat itu yang kamu mulai (untuk menyebutkannya)."[22]

Dengan zikir dalam kalimat lengkap dan bermakna (*kalam-un tamm-un mufid-un*), maka menurut Ibn Taimiyah, seseorang lebih terjamin dari segi imannya, karena kalimat serupa itu adalah aktif, menegaskan makna dan sikap tertentu yang positif dan baik. Adapun zikir

---

[21] Perhatikan bunyi Firman-Nya, *"Dialah Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia. Yang mempunyai al-Asma al-Husna (nama-nama yang baik)"* (QS. *Thaaha* [20]: 8).

[22] Mushtafa Hilmi, *Ibn Taimiyah wa al-Tashawuf,* (Iskandaria, Mesir: Dar al-Da'wah, 1403/1982), hlm. 515, sebagaimana dikutip Nurcholish Madjid, *Islam Agama Peradaban,* hlm. 87.

dengan lafal tunggal belumlah tentu demikian. Lebih menarik lagi, Ibn Taimiyah kemudian memperluas lingkungan makna dan semangat zikir kepada Allah itu sehingga meliputi semua aktivitas (bukan pasifitas) manusia membuatnya dekat kepada Allah seperti mempelajari ilmu dan mengajarkannya serta menjalankan *amar ma'ruf nahy munkar*.[23]

Argumentasi Ibnu Taimiyah yang mengatakan, bahwa zikir kepada Allah dapat diperluas dari segi makna dan semangatnya sehingga meliputi aktivitas dalam kehidupan ini membuatnya dekat kepada Allah, sama maksudnya dengan zikir yang dilakukan dengan hadirnya hati kepada Allah di setiap bentuk aktivitas apa pun, seperti yang telah diuraikan oleh penulis di atas. Jadi, bentuk penjelmaan *zikrullah* itu meliputi seluruh orientasi manusia di dunia ini, sehingga manusia itu dapat memenuhi "perjanjian primordial"-nya kepada Tuhannya, yaitu bahwa manusia akan memusatkan seluruh orientasi kehidupannya hanya kepada Allah satu-satunya Tuhan yang berhak diibadahi.

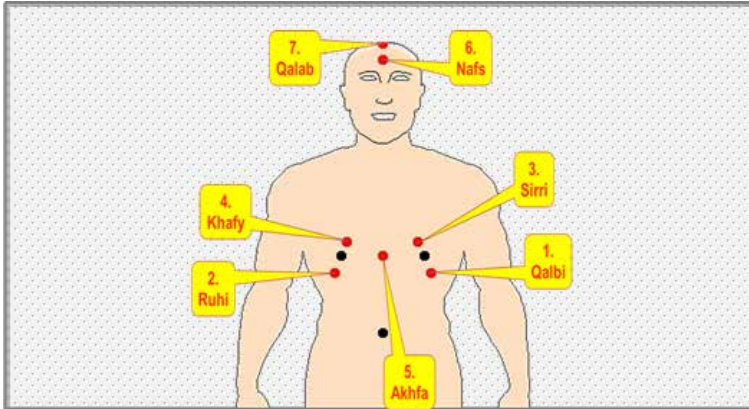
Hakikat penjelmaan *zikrullah* itulah fitrah manusia, yang idealnya manusia itu senantiasa berada dalam keadaan fitrah dirinya sendiri, tiada satu pun bentuk perbuatan dalam kesehariannya tanpa dilakukan di hadapan Tuhan semesta alam. Agar ia tetap dalam fitrah asalnya (suci dan bersih), maka diperlukan pemeliharaan melalui zikir dan perjuangan spiritual (*mujahadah*).

3. Metode dan Cara Berzikir

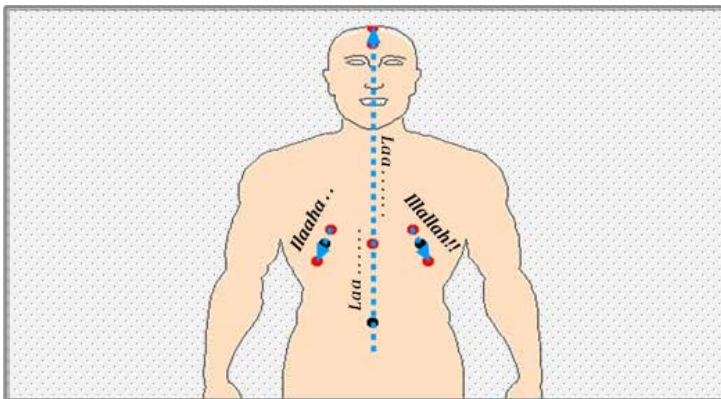
Dalam *psikosufistik,* terdapat konsep *"latha'if"* yang dikembangkan sebagai metode berzikir, yakni memusatkan zikir pada tujuh titik *lathifah* yang terdapat pada tubuh manusia.[24] Pengembangan konsep *latha'if* dalam psikosufistik ini sama halnya dengan psikologi fisiologis *(physiological psychologi),* yaitu cabang psikologi yang meminati inter relasi dari sistem syaraf, reseptor, kelenjar endokrin, proses tingkah laku, dan proses mental.

---

[23] *Ibid.,* hlm. 515–516.

[24] Dalam pandangan dunia sufi, manusia terdiri atas dua dimensi: dimensi kasar (*katsif*) dan materi lembut (*lathif*); yang *pertama* disebut dengan istilah "tabiat" (*thab/thabi'ah*) dan bermakna dimensi materiel; *kedua*, mengacu pada batin manusia atau organ-organ spiritual, yaitu *lathaif*, sejenis psikologi batin. Organ-organ spiritual (*lathaif*) ini menjadi konsep dasar psikologi sufi. Konsep dasar sufi tersebut, yaitu: hati, diri, dan jiwa (*ruh*).

Tujuh Titik *Lathifah* dalam Tubuh Manusia yang Dirumuskan Para Sufi

Keterangan Gambar:

1) *Lathifah al-qalbi*; yang berhubungan dengan jantung jasmani, letaknya dua jari di bawah susu kiri. Di sini bersemayam sifat-sifat kemusyrikan, kekafiran, ketakhayulan, dan sifat-sifat iblis.
2) *Lathifah al-ruh;* terletak dua jari di bawah susu kanan, berhubungan dengan hati. Di sinilah bersemayam sifat *bahimiyah* (binatang jinak), yakni sifat-sifat menuruti hawa nafsu.
3) *Lathifah sirri;* terletak dua jari di atas susu kiri. Di sinilah letak sifat binatang buas *(sabi'iyah),* yakni sifat zalim atau aniaya, pemarah, pendendam.
4) *Lathifah al-khafi;* terletak dua jari di atas susu kanan, dipengaruhi oleh limpa jasmani. Di sinilah letaknya sifat-sifat pendengki, khianat, yaitu sifat *syaithaniyyah* yang membawa celaka dunia akhirat.
5) *Lathifah al-akhfa;* letaknya di tengah dada, yang berhubungan dengan empedu jasmani. Di sinilah letaknya sifat-sifat *rabbaniyah* seperti riya, takabur, ujub, *sum'ah,* dan pamer.
6) *Lathifah al-nafsal natiqa;* terletak antara dua kening. Di sinilah tempatnya nafsu amarah, nafsu yang mendorong kepada kejahatan.
7) *Lathifah kullu jasad;* yaitu lathifah yang mendominasi seluruh tubuh jasmani. Di sinilah terletak sifat-sifat jahil dan *ghaflah* (lalai).

Metode Berzikir Secara Umum Berdasarkan Konsep *Lathaif*

Secara umum, cara berzikir dibedakan menjadi:

a. Zikir *jahar:* zikir yang dikeraskan, baik melalui suara maupun gerakan.
   - Fungsinya adalah untuk menormalisasikan kembali fungsi sistem jaringan syaraf, sel-sel, dan semua organ tubuh.
   - Ucapkan lafal zikir dengan penuh keyakinan; lewatkan titik-titik *lathifah*; hunjamkan ke *lathifah qalbi.*

b. Zikir *sirri (khafi):* zikir yang diucapkan dalam hati, tidak menggunakan mulut, melainkan *dzawq* (perasaan) dan *syu'ur* (kesadaran) yang ada di dalam *qalbu.* Model zikir yang kedua ini memiliki banyak macamnya.
   - Dalam zikir *sirri*, orang mengingat Allah, merasakan kehadiran Allah, menyadari keberadaan Allah. Di dalam *qalbu*-nya tumbuh rasa cinta, rasa rindu kepada Allah, rasa dekat, bersahabat, seakan melihat Allah. Itulah ihsan, di mana dalam ibadahmu kamu merasa melihat Allah, atau setidaknya merasa sedang dilihat oleh Allah SWT. Inilah zikir yang hakiki, sebab hubungan manusia dengan Allah SWT tidak terjadi dengan tubuh jasmaninya melainkan dengan *qalbu*-nya.
   - Lakukan dengan menundukkan kepala dalam-dalam; tutup semua indra jasmani (memejamkan mata, mengatupkan bibir, kalau perlu lidah pun dilipat ke langit-langit atas agar tidak ikut bergetar); *kontemplasi*, bukan *konsentrasi*; tumbuhkan rasa iman; arahkan ke titik *lathifah qalbi;* rasakan asma Allah menelusup masuk ke dalam *qalbu.*
   - Pada saat zikir *sirri*, di *qalbu* akan ada rasa:
     1) *Ihtiraq*: rasa terbakar, kehangatan yang menjalar dari api cinta dan rindu kepada Allah SWT.
     2) *Ightiraq*: rasa tenggelam, terhanyut dalam lautan rahmat Allah SWT, terengkuh dalam lautan kudrat-Nya, dan tertimang dalam buaian iradat-Nya.
     3) *Ihtirak*: rasa terguncang; terguncangnya jiwa dan raga oleh getaran *qalbu* yang berzikir mengingat Allah (QS. *al-Anfal* [8]: 2).
     4) *Ad-dima'*: puncaknya adalah air mata kebahagiaan yang mengalir dari taman takwa di dalam *qalbu.*
   - Saat melakukan zikir sirri manusia mengaktifkan *qalbu*-nya mengingat Allah sehingga dirinya *tawashul/on-line* dengan Allah. Saat itulah terjadi penyerapan nur Ilahi (*divine light*) ke

dalam *qalbu* sehingga terjadi proses pencerahan (*enlightenment*).

Nur Ilahi mengandung:

- *Maghfirah:* yang membakar hangus dosa-dosa di *qalbu*.
- *Himmah*: kemauan kuat yang mendorong orang bekerja keras (*work hard*).
- *Hidayah:* petunjuk dan inspirasi kreatif yang mendorong orang bekerja cerdas (*work smart*).
- *Rahmah:* energi cinta yang mendorong orang bekerja bersama dengan ikhlas (*work heart*).
- *Barakah:* kemuliaan dan harga diri, kemantapan pribadi yang mengalahkan hawa nafsu dan iblis.

Bagi aliran *psikosufistik* tertentu ada yang memiliki cara berzikir sendiri, yang menurutnya, cara-cara yang dikembangkan itu memiliki rahasia tersembunyi. Apabila cara-cara itu dilakukan, maka dapat menyembuhkan jenis penyakit tertentu pula, misalnya dalam Tarekat Naqsyabandiyah terdapat gerakan ujung lidah yang ditempelkan pada langit-langit mulut sambil membaca lafal Allah sebanyak 1.000 kali secara *sirri* (dibaca dalam hati). Atau dalam Tarekat Qadariyah terdapat gerakan untuk mengucapkan kalimat *la ilaha illallah*. Ketika mengucapkan *laa ilaaha* (tiada Tuhan) pandangan mata dipusatkan ke *qalbu* di dalam dada, lalu seakan-akan kalimat *laa ilaaha* yang berada di dalam *qalbu* itu dibuang dengan menengok ke atas, kemudian diteruskan dengan mengucapkan *illallah* (kecuali Allah) dengan kepala menghadap ke atas, lalu seakan-akan kalimat *illallah* yang berada di luar dimasukkan ke dalam *qalbu*. Gerakan-gerakan semacam itu dilakukan dengan penuh semangat dan berulang-ulang, sehingga mampu mengaktifkan optimalisasi fungsi sistem jaringan saraf, sel-sel, dan seluruh organ tubuh.

4. Manfaat Zikir untuk Kesehatan

Zikir, baik secara lisan maupun dengan batin memiliki manfaat besar bagi kehidupan seseorang, terutama dalam kehidupan masyarakat modern saat ini. Salah satu persoalan yang dihadapi masyarakat modern adalah krisis eksistensi diri. Krisis eksistensi diri akan dapat diatasi jika manusia sebagai hamba Allah mau menyadari dan memahami Sang Pencipta dan keterbatasan dirinya. Khusus pada masyarakat modern saat ini, ada beberapa manfaat yang bisa diperoleh me-

lalui berzikir, yaitu: memantapkan iman, memperkuat energi akhlak, terhindar dari bahaya, sebagai terapi jiwa, serta yang tak kalah penting adalah sebagai terapi fisik (Amin Syukur, 2004: 49-54).[25]

Zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas zikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Zikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT semata, sehingga zikir mampu memberi sugesti penyembuhannya.

Melakukan zikir sama halnya dengan terapi relaksasi, yaitu satu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan seseorang bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai-santai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis. Kunci utama keadaan jiwa mereka itu adalah karena melakukan zikir (lihat QS. *at-Tahriim* [66]: 28).

Adanya titik temu antara kesehatan mental dan berzikir terletak pada ketenangan jiwa itu sendiri. Hasan Langgulung mengatakan "Sekalipun kesehatan mental itu merupakan istilah dan ilmu baru, akan tetapi hakikatnya sama dengan konsep kebahagiaan, keselamatan, kejayaan, dan kemakmuran."[26] Eksistensi fisik merupakan ekspresi dari keadaan jiwa, ketika jiwa terluka maka jiwa akan merasakan perih luka itu, misalnya luka sayatan yang ada di fisik akan mengganggu ketenangan jiwa atau cobalah perhatikan orang yang cacat fisik mereka merasakan kenapa dirinya diciptakan di dunia dengan keadaan yang tidak sempurna? Meskipun pikiran itu hanya tebersit sekilas dalam pikirannya.

Kesehatan fisik dan kesehatan mental manusia ternyata memiliki keterkaitan, karena ditemukan penyakit yang timbul karena gangguan mental yang diderita seseorang. Gangguan itu ternyata tidak hanya menimbulkan gangguan penyakit yang bersifat psikis, tetapi juga bersifat fisik. Stres misalnya, ternyata tidak hanya mengganggu jiwa, tetapi juga dapat mengganggu susunan saraf, menimbulkan penyakit jantung, ginjal dan sebagainya, bahkan ada penyakit infeksi yang timbul karena faktor kejiwaan itu, misalnya yang sederhana adalah gatal, yang

[25] M. Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf,* (Jakarta: Erlangga, 2012), hlm. 75.

[26] Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental,* (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1992), hlm. 265.

selalu saja muncul kembali selama faktor mentalnya belum beres.[27] Tekanan mental ini adalah ulah manusia. Dengan demikian, jelas pula bahwa sakit bukan hanya karena campur tangan Tuhan, tetapi karena kesalahan yang diperbuat manusia itu sendiri.[28]

Di sini peran zikir memberikan kontribusi yang besar dalam menstabilkan jiwa manusia, zikir dapat mendamaikan jiwa manusia yang stres menjadi tenang, kecemasan menjadi rasa aman, takut menjadi berani.[29] Penelitian Herbert Benson menjelaskan, bahwa dalam mengatasi patologi mental diperlukan adanya meditasi agar tekanan darah menjadi seimbang, dia juga menegaskan meditasi dapat membuat hati menjadi tenang sehingga bernapas jadi teratur, menurunkan metabolisme, bahkan dapat menimbulkan gelombang otak yang merasa damai dan tenang.[30] Dapat kita simpulkan fungsi preventif dari zikir, yaitu mencegah untuk berperilaku menyimpang, sedangkan fungsi kuratifnya berzikir dapat mengobati penyakit jasmani maupun rohani serta dapat memecahkan masalah individu, keluarga, dan sosial. Fungsi preservatif berbekal diri dekat dengan Allah dan selalu mengingatnya, maka pengamal zikir akan memahami situasi dan kondisi yang dihadapinya.

Salah satu yang membuat keindahan makna dan lafal dari zikir ialah adanya seni yang dirasakan begitu indah, keragaman cara ritual yang dibacakan setiap pengamalnya membuat jiwa itu merasakan

---

[27] Penyakit ini disebut psikosomatik secara harfiah diterjemahkan sebagai berbagai keluhan fisik (somatis) yang disebabkan atau dipengaruhi oleh faktor psikologis atau psikososial. Keluhan-keluhan ini bisa meliputi sistem pernapasan, kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah), kulit, pencernaan, dan urogenital. Bentuk keluhan pada setiap orang bisa bermacam-macam, tergantung pada sistem tubuh yang diserang. Semua gejala ini sebenarnya merupakan mekanisme pertahanan tubuh untuk melindungi diri dari serangan emosional atau psikis yang bertubi-tubi. *Herb Ochitill, MD and Dennis H. Novack, MD,* "Progress and Promise: Research and Education in Psychosomatic datang dari pikiran bawah sadar. Lihat kasusnya di Medicine," *Online Journal of Psychiatry And Neurology Vol. 23,* no. 5 (April, 2006), 1, http://e-resources.pnri.go.id:2058/docview/204563807?accountid =25704 (Akses May 3, 2013). Teori Deskartes mengatakan bahwa, tubuh dapat dianggap sebagai mesin pendorong jiwa sedangkan dalam teori Aristoteles "*self motion*" jiwa dan tubuh merupakan satu kesatuan yang menyebabkan manusia dapat bergerak dan berkeinginan. Sarah Byers, "Life as "Self-Motion": Descartes and "The Aristotelians" On The Soul as the Life of the Body," *Online Journal of the Review of Metaphysics Vol 59,* no. 4 (Juni, 2006), 723-755, http://e-resources.pnri.go.id:2058/docview/223411795?accountid= 25704 (Akses May 9, 2016).

[28] Salman Harun, *Mutiara Al-Qur'an, Aktualisasi Pesan Al-Qur'an dalam kehidupan,* (Jakarta: PT Logos Wacana Ilmu), 1999, hlm. 52.

[29] Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *al-Thibb al-Nabawî* (Beirut: al-Maktabat al-A'shriyyah, 1410H), 165.

[30] Aggie Casey & Herbert Benson, *Mind Your Hearth,* (New York: Free Fress, 2004), 8.

begitu damai ketika kita mendengar lantunan kalimat-kalimat sakral tersebut,[31] coba kita lihat saja bagaimana tipologi zikir yang sering dilakukan orang ketika ingin melakukannya.

Menurut penulis, mengapa zikir dapat menyembuhkan penyakit mental seorang ialah karena adanya alunan nada yang bervariasi dalam setiap ritual zikir sehingga gelombang yang lahir dari zikir terasa indah hingga ke otak membuat pikiran pun jadi tenang. Sama halnya ketika mendengarkan musik jiwa terasa tenteram dan damai. Hal ini mengapa musik diberi perhatian khusus bagi para pakar medis selain ada sisi negatif tetapi juga memberikan kontribusi terhadap kesehatan mental.[32]

5. Teknik Berzikir sebagai Proses Penyembuhan Penyakit

Untuk suatu proses penyembuhan penyakit, zikir dilakukan dengan beberapa tahap, yaitu: teknik umum, teknik pernapasan I dan teknik pernapasan II, seperti yang dijelaskan berikut.[33] Namun jika tidak memungkinkan, maka berdoa semampunya.

a. Teknik Umum:
   - Mata terpejam;
   - Mengosongkan napas;
   - Membaca *bismillah*;
   - Lidah ditekuk/ditempelkan ke langit-langit;
   - Menarik napas, masukkan ke dalam perut;
   - Menahan napas di perut (sambil berdoa, mohon disembuhkan, dikuatkan, dan dinormalkan);

[31] Meskipun ada beberapa kontroversi tentang ajaran tasawuf salah satunya zikir sambil menari yang mengatakan adanya pengaruh dari berbagai paham yang datang dari eropa pada zaman baru (*New Age*) George D. Chryssides, "The New Age: A Survey and Critique," *Online Journal of Global Dialogue Vol 2,* no.1 (Winter, 2000), 109-119, http://e-resources.pnri.go.id:2058/docview/211506477?accountid=25704 (Akses May 4, 2016).

[32] Deborah L. Pierce, "*Rising to a New Paradigm: Infusing Health and Wellness Into the Music Curriculum,*" *Philosophy of Music Education Review Vol* 20, no. 2 (Fall 2012), 154. From Gale Education, Religion and Humanities Lite Package, www.gale group.com (akses 5 Februari, 2013). Filsuf seperti al-Kindi, al-Farabi, Ibn Sina menulis buku yang diabdikan khusus untuk musik. Karangan al-Kindi tentang Risalah al-Kubra, Lihat George Atiyeh, *al-Kindi: Tokoh Filsuf Muslim,* (Bandung: Pustaka, 1983), 157-158, karangan Ibn Sina berjudul *Jawami' 'Ilm al-Musiqi,* lihat Ibn Sina, *al-Musiqi,* (Qum: Manshȗ rât Maktabah al-Najafi, 1408 H). Karangan al-Farabi dengan judul *al-Musiqi al-Kubra*, lihat Ian Ricard Netton, *al-Farabi and his School,* (London: Roudledge, 1992), 6.

[33] M. Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf,* (Jakarta: Erlangga, 2012), hlm. 75-77.

- Mengeluarkan napas melalui mulut sambil mengucapkan: *"Allahu Akbar"*.

Bagi orang awam, harus dilakukan pembelajaran terlebih dahulu mengenai pernapasan dengan menggunakan perut. Adapun langkah-langkah yang harus dilakukan, sebagai berikut:

- Perut dikosongkan;
- Menarik napas segitiga perut (mengisi perut dengan udara dan kembungkan perut);
- Menahan napas pada perut, dua jari di bawah pusar, keluarkan napas melalui mulut.

b. Teknik Pernapasan I:

Pernapasan dilakukan sebanyak tiga kali:

- Konsepkan penyakit, bayangkan seperti apa.
- Pernapasan I s/d III, visualisasi mengeluarkan penyakit dari tubuh;
- Setelah penyakit keluar, diikuti visualisasi "gunting" memutus penyakit tersebut;
- Kata "Putus" diucapkan dalam hati.

c. Teknik Pernapasan II:

- Pernapasan IV, visualisasi "cahaya putih" (kesembuhan) menyinari seluruh tubuh, kemudian ditarik kembali dan diputar-putar pada organ yang dirasa sakit;
- Pernapasan V, visualisasi "cahaya kuning keemasan" (kesehatan), dengan cara yang sama;
- Pernapasan VI, visualisasi "cahaya ungu" (kekuatan), dengan cara yang sama;
- Pernapasan VII, visualisasi "air" (pembersihan), dengan cara yang sama seperti di atas.

Setelah ketiga tahapan itu dilakukan, dilanjutkan dengan membaca doa berikut:

Bismillaahirrahmaanirrahiim;
Bismillaahisysyaafii;
Bismillaahil Kaafi;
Bimillaahil Mu'aafii;
Bismillaahi Rabbissamaawaati wal 'Ardhi;
Bismillaahilladzii Laayadhurru Ma'asmihii Syai'un fil Ardhi wa Laa Fissamaa'i, Wa Huwassamii'ul 'Alim.

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang;
Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Menyembuhkan;
Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Mencukupi;
Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Menyehatkan;
Dengan menyebut nama Allah, Pemelihara langit dan bumi;
Dengan menyebut nama Dzat yang dengan nama-Nya itu tak satu pun dapat membahayakan, baik di bumi dan di langit; Dia Yang Maha Mendengar dan Mahatahu.

C. 'UZLAH

Perlu diingat bahwa dengan beruzlah seseorang tidak harus memutuskan diri sepenuhnya dari tanggung jawab, meninggalkan keluarga, mengasingkan diri dari keramaian, tetapi maksud penulis ialah uzlah di tempat lingkungan berdomisili yaitu seperti amalan shalat Tahajud, inilah uzlah yang identik di zaman sekarang ini, karena kita beribadah ketika semua orang tertidur; waktu ini sangat tepat dalam mengintrospeksi diri dari kesalahan-kesalahan yang dilakukan selama beraktivitas mulai bangun tidur hingga tidur kembali.

Kekeringan nilai-nilai spiritual yang dirasakan masyarakat modern akhir-akhir ini membuat mereka merasa sangat kehausan untuk meraih dan mendapatkannya, jadi sangat tidak beralasan kalau sebagian orang mengatakan bahwa uzlah sudah tidak relevan, kuno, dan tidak layak tampil di era modern ini. Padahal, sebenarnya mengandung unsur-unsur spiritual yang merupakan unsur terpenting dari kemanusiaan itu sendiri.[34]

Demikian pula penjelasan mengenai bahwa pilihan meditasi sebagai akibat dari pesimisme dan jiwa introver, dan berkaitan dengan pilihan pola keagamaan yang ortodoks, tentu tidak semuanya benar. Sebab justru pola meditasi yang dalam ajaran tasawuf bisa berupa khalwat, ekstase, uzlah, dan sebagainya malah sebagai wahana pembersih rohani dari kotoran jiwa, yang semakin menentukan kesehatan jiwa lebih lanjut.[35] *Maqam* ini ditempuh dengan maksud mencapai

[34] Harun Nasution, *Filsafat dan Mistisisme dalam Islam,* (Jakarta: Bulan Bintang, 1973, hlm. 150.

[35] Bandingkan dengan Carl W. Ernst, *The Shambala Guide to Sufism,* (Boston: Shambala, 1997), 89. S. Nizamie, Mohammad Katshu, N. Uvais, "Sufism and Mental Health," *Online Journal of Psychiatry Vol 55* (Januari, 2013), hlm. 215-223, http://e-resources.pnri.go.id:2058/docview/1284104681?accountid=25704 (Akses May 3, 2016).

hubungan dengan *al-Haqq* dan memasuki alam kerahasiaan, bermaksud menjaga keselamatan orang lain dari niat buruknya, dan menjaga keselamatan dirinya dari kenegatifan orang lain. Sehingga hal ini menjadi sesuatu yang sangat aktif dalam kehidupan sufi.[36]

D. SHALAT KHUSYU DAN TUMA'NINAH

وَٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ ﴿٤٥﴾ ٱلَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُم مُّلَٰقُوا۟ رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ﴿٤٦﴾

> Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk; (yaitu) orang-orang yang meyakini, bahwa mereka akan menemui Tuhannya, dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya. (QS. al-Baqarah [2]: 45-46).

Bagi para sufi, shalat itu sebagai suatu peristiwa dialog dengan Allah SWT, serta sebagai peristiwa mengintenskan kesadaran akan kehadiran seorang makhluk di depan *Khaliq*-nya dan *Khaliq* dalam kehidupan seseorang. Maka, para sufi ini suka mengatakan bahwa shalat ini merupakan eskalasi bagi orang yang beriman.[37]

Shalat adalah salah satu bentuk zikir kepada Allah, dan zikir akan bisa menimbulkan ketenangan batin (QS. *ar-Ra'd* [13]: 28). Ketenangan batin sangat berpengaruh kepada seluruh tubuh manusia. Sebagaimana hadits Nabi SAW yang berbunyi: *"Ketahuilah bahwa pada diri manusia terdapat 'segumpal daging', apabila ia baik maka baiklah seluruh tubuh, dan apabila ia rusak maka rusaklah seluruh tubuh, itulah yang disebut qalb (hati sanubari)"* (HR. Bukhari).

Dalam kajian medis, Hadis tersebut termuat dalam teori *Psikoneuro Endokrin Immunologi* (PNI). Teori ini menjelaskan bahwa dengan hati yang tenang akan memengaruhi syaraf, dan syaraf akan memengaruhi sistem kelenjar, kelenjar akan mengeluarkan hormon (dalam tubuh) yang disebut *endokrin* yang sehat yang akan berpengaruh kepada imunitas dan kesehatan fisik. Dengan demikian, sel-sel radikal (kanker) atau penyakit hati lain akan terhenti bahkan hilang.

---

[36] Abu al-Qasim 'Abd. al-Karim Ibn Hawazin al-Qusyayri, *al-Rishalat al Qusyayriyyah fi 'Ilm al Tasawwuf,* (Beirut: Dar al Khair, t.th.), 133-138. Lihat juga Muhammad Sholikhin, *Ritual dan Tradisi Islam Jawa,* (Yogyakarta: Narasi), 2010, hlm. 450.

[37] Nurcholis Madjid, *Dialog Keterbukaan,* Ed. Edy A.Efendi, (Jakarta: Paramadina, 1998), hlm. 317.

Sebaliknya, jika hati seseorang sering kali stres, marah, serakah dan sebagainya, maka cairan tubuh yang muncul adalah cairan racun, dan fisik seseorang menjadi lemah, serta mudah terserang penyakit.

Shalat merupakan perpaduan aktivitas fisik dan psikis. Ketika tubuh bergerak, maka otak memegang kendali. Ingatan seseorang tertuju pada bacaan dan jenis gerakan, dan dalam waktu yang bersamaan hati mengikuti dan membenarkan tindakan. Gerakan shalat merupakan cara yang paling sempurna untuk menjaga kondisi kesehatan tubuh kita. Oleh karena itu, segala penyimpangan dari perilaku dan gerak tubuh sebagaimana yang telah dicontohkan oleh Muhammad SAW, tidak dapat dibenarkan, karena gerakan shalat yang dilakukan Rasullullah memiliki fungsi manifes yang bermanfaat bagi manusia.

Setiap gerakan dalam shalat mengandung unsur kesehatan, dalam ilmu kedokteran cina dengan konsep energi chi terdapat suatau keajaiban energi dari gerakan yang dilakukan dalam shalat, gerakan-gerakan shalat mulai takbir hingga salam terdapat titik urat syaraf yang menjadi rileks ketika dilaksanakan gerakan-gerakan shalat. Adanya rahasia waktu-waktu shalat fardhu serta hubungannya dengan sirkulasi *chi* dapat meningkatkan sistem imun tubuh manusia, seperti shalat Subuh terapi paru-paru, Zuhur terapi jantung dan usus kecil, Ashar terapi kandung kemih, Maghrib terapi ginjal, dan Isya' terapi perikardium dan *triple burner.*[38]

Perintah mengerjakan shalat fardhu yang lima tidaklah sempurna rasanya kalau tidak dibarengi dengan shalat sunah Tahajud yang merupakan gambaran dari tingkat ketakwaan seorang hamba melebihi hamba-hamba lainnya.[39] Bersabda Nabi Muhammad SAW:

[38] Lukman Hakim, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina,* (Bandung: Mizan Pustaka, 2007), 154-168, lihat juga penelitian pengaruh shalat dalam kesehatan fisik yang dilakukan terhadap umur 60 tahun dan 60 tahun ke atas, Rong Bai and others, "Effect of Shalat Prayer and Exercise on Cognitive Functioning of HUI Muslims Aged Sixty and Over," *Online Journal of Social Behavior and Personality Vol 40,* no. 10 (2012), 1739-1747, http://e-resources.pnri.go.id:2058/doc view/1269472297?accountid=25704 (Akses May 19, 2016).

[39] Keampuhan terapi shalat sunah ini sangat terkait dengan pengamalan shalat wajib, sebab kedudukan terapi shalat sunah hanya menjadi *suplemen* bagi terapi shalat wajib. Adapun hikmah dari pelaksanaan shalat malam dalam hal ini shalat Tahajud yaitu: *pertama,* Mendapat kedudukan terpuji di hadapan Allah SWT. *Kedua,* memiliki kepribadian orang-orang shalih yang dekat dengan Allah SWT, terhapus dosanya dan terhindar dari perbuatan munkar. *Ketiga,* hiwanya selalu hidup sehingga mudah mendapatkan ilmu dan ketenteraman dan dijanjikan kenikmatan surga. *Keempat,* doanya makbul mendapat ampunan Allah SWT dan dilapangkan rezekinya. *Kelima,* ungkapan rasa syukur kepada Allah SWT. Hal ini telah dijawab Allah di surah *al-Muzammil,* [73] ayat 6-7 yang artinya

"Seutama-utama shalat fardhu ialah shalat sunah di waktu malam" (HR. Muslim). Al-Qur'an dalam surah *al-Israa'* [17]: 79 berbunyi: *"Pada malam hari, hendaklah engkau shalat Tahajud sebagai tambahan bagi engkau, mudah-mudahan Tuhan mengangkat engkau ke tempat yang terpuji."*[40] Shalat Tahajud ini memiliki manfaat praktis, baik dari sudut pandang religius maupun kesehatan, sebagaimana disabdakan Rasullullah SAW dalam sebuah Hadits *"Shalat Tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit"* (HR. Tirmidzi).

Sabda Rasullullah SAW dan fiman Allah SWT di atas memberikan sebuah peluang untuk menelaah lebih jauh mengenai hubungan praktik ibadah mahdah dengan alur logika dan pembuktian sains. Sabda dan firman ini dapat dihubungkan dengan fakta dalam sebuah penelitian yang membuktikan bahwa ketenangan dapat meningkat ketahanan tubuh imunologik, mengurangi risiko terkena penyakit jantung, dan meningkatkan usia harapan.[41]

Dalam jurnal penelitian Adrian Andreescu seorang warga Roma memberi bukti bahwa kekuatan shalat mampu menyembuhkan penyakit yang diderita seseorang, karena dalam doa tersirat hubungan kepercayaan dan ketergantungan dengan kekuatan Ilahi, adanya hubungan tersebut bersumber dari kecemasan, sehingga muncul keimanan sebagai pandangan hidup yang diyakini dalam kehidupan seseorang.[42]

Shalat yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW adalah sesuai dengan petunjuk yang beliau terima dari Allah SWT, demikian pula cara melaksanakan wudhu. Oleh karenanya, sikap tubuh yang dipraktikkan dalam shalat bukanlah gerakan yang sembarangan. Semua Muslim harus melaksanakan shalat semirip mungkin dengan gerakan shalat Nabi SAW; *"Shalatlah kalian sebagaimana kalian me-*

"Sesungguhnya bangun pada waktu malam, ia lebih berat dan bacaan di waktu itu lebih berkesan. Sesungguhnya bagimu pada siang hari kesibukan yang panjang."

[40] وَمِنَ ٱلَّيۡلِ فَتَهَجَّدۡ بِهِۦ نَافِلَةٗ لَّكَ عَسَىٰٓ أَن يَبۡعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامٗا مَّحۡمُودٗا ٧٩

[41]Mc Cleland D.C, *Motivation and Immune Function in Health and Disease, Paper Presented at The Amal Meeting of the Society of Behavioral Medicine* (New Orleans, 1985), 313.

[42] Adrian Andreescu, "*Rethinking Prayer and Health Research: An Exploratory Inquiry on Prayer's Psychological Dimension,*" *International Journal of Transpersonal Studies Vol 30,* no. 1-2 (Desember, 2011), 29-30 http://papers.ssrn. com/sol3/papers.cfm?abstract_ id=1992323 (akses February 6, 2016).

lihatku shalat" (HR. Bukhari).[43] Dalam shalatnya Nabi, beliau terlihat tenang dan khusyuk sehingga efek dari setiap bacaan-bacaan kalimat Ilahi dan gerakan-gerakan shalat memberikan kontribusi yang positif terhadap kesehatan.

Para ulama berbeda pendapat tentang kewajiban khusyuk dalam shalat. Sebagian ulama sufi berpendapat bahwa khusyu' itu termasuk salah satu di antara syarat sah shalat. Adapun, ulama fikih memandang khusyu' dalam shalat hanyalah sunah. Alasannya khusyu' itu bukan termasuk bagian dari shalat sehingga ketiadaannya tidak membatalkan shalat. Selain itu, khusyu' merupakan perbuatan hati yang bersifat individual. Perbuatan hati tidak termasuk dalam rukun atau syarat sah shalat.[44]

Itu mengapa diwajibkan dalam shalat untuk bersuci dari hadas agar *feeling* kenyamanan terasa dari sentuhan air yang dapat menyegarkan badan, kebersihan ritual menghendaki setiap Muslim membasuh diri mereka secara teratur. Untuk melakukan lima shalat harian, mereka harus dalam keadaan suci secara ritual. Untuk berada dalam keadaan ini, mereka harus melakukan wudhu di mana mereka diperintahkan untuk mencuci bagian-bagian tubuh tertentu seperti yang diperintahkan oleh hukum itu.[45]

Shalat secara umum memiliki empat aspek terapeutik, yaitu:

1. Aspek olahraga.

   Shalat adalah suatu proses yang menuntut aktivitas fisik yang di dalamnya terdapat proses relaksasi. Salah satu teknik yang banyak dipakai dalam proses terapi gangguan jiwa adalah latihan relaksasi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nizami diungkap bahwa shalat menghasilkan bio energi yang menghantarkan si pelaku dalam situasi seimbang (*equilibrium*). Hasil penelitian para peneliti dari Universitas Kesehatan Harvard dalam jurnal Anonymous pada tahun 2004 menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara doa atau menjalankan shalat dengan tingkat

---

[43] Fadawa al Khariji. *Sallu Kama Raaytumuni Usolli,* (Madinah: Dâr al-Qasim,1427 H), 2-10.

[44] Di dalam kamus khusyu' diartikan hormat, tunduk atau suatu hal yang mendekati kepada penundukan. Sebagian ulama mengatakan wilayah khusyuk ini hanya sebatas tidak bersuara ketika shalat, tenang, penglihatan fokus dan merendahkan diri, namun sebagian lagi mengatakan bahwa khusyuk tidak hanya sebatas hal tersebut, tetapi lebih di utaman ke dalam hati. Lihat Muhammad Ibn Isma'il al San'ani, *Subulu al-Salam Sharh Bulugh al-Maram li al Hafiz Ibn Hajar al 'Asqalani,* (Riyad: Maktabatu al-Ma'arif li al-Nashri wa al-Tauzi'i, 2006), 428-429.

[45] Osman Bakar, *Tauhid dan Sains*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2008), hlm. 304.

kesehatan. Makin rajin dan teratur orang melakukan shalat, maka makin rendah tingkat kecemasannya.[46]

2. Aspek meditasi.
   Shalat adalah proses yang menuntut konsentrasi yang dalam (khusyu') dan kekhusyu'an dalam shalat adalah suatu proses meditasi, yang dalam beberapa penelitian dikatakan bahwa aktivitas meditasi dapat menghilangkan kecemasan.
3. Aspek auto-sugesti.
   Bacaan dalam pelaksanaan shalat adalah ucapan yang dipanjatkan pada Allah SWT. Di samping berisi pujian pada Allah juga berisikan doa dan permohonan pada Allah agar selamat di dunia dan di akhirat. Proses shalat pada dasarnya adalah terapi yang tidak berbeda dengan terapi *"self-hypnosis"* dengan mensugesti diri sendiri dengan mengucapkan hal-hal yang baik pada diri sendiri agar memiliki sifat yang baik tersebut.[47]
4. Aspek kebersamaan.
   Hal ini terlihat pada saat melaksanakan shalat berjemaah yang pada pelaksanaannya menanam rasa kebersamaan. Sebagian dari beberapa psikologi beropini bahwa perasaan "keterasingan" dari orang lain adalah sumber utama terjadinya patologi mental, dengan shalat berjemaah perasaan terasing dari orang lain itu dapat hilang.[48]

E. PUASA

Pesan Rasullullah SAW: *"Berpuasalah agar engkau sehat"*. Apakah sehat di sini hanya mengacu pada fisik dan personal? Tentu saja tidak. Kesehatan prima haruslah sehat jasmani (fisik), nafsani (kejiwaan),

[46] Menurut para peneliti dari Harvard Medical School, lebih dari sepertiga orang dewasa Amerika menggunakan doa, selain terapi konvensional dan komplementer, untuk masalah kesehatan mereka. Survei nasional 2.055 orang berusia 18 tahun ke atas ditemukan 35 persen menggunakan doa untuk masalah kesehatan, dengan 75 persen dari mereka berdoa untuk kesehatan, dan 22 persen berdoa untuk kondisi medis tertentu. Anonymous, "Prayer For Health," *Online Journal ofMedical Sciences--Nurses And Nursing Vol 11,* no. 11 (Juni, 2004), 35, http://e-resources.pnri.go.id:2058/docview/236596692?accountid=25704 (Akses May 3, 2016).

[47] Bandingkan dengan Komarudin Hidayat, *Tuhan Begitu Dekat: Menangkap Makna-makna Tersembunyi di Balik Perintah Beribadah,* (Jakarta: Paramadina, 2003), Cet. II, hlm. 67.

[48] صلاة الجماعة افضل من صلاة الفد بسبع وعشرين درجة Yahya Ibn Syarif Abu Zakariya al-Nawawi al-Damsyiqi, *Riyadu al Salihin,* (Beirut: Dar Ibn Kathir, 1994), 208.

dan rohani (spiritual), mengingat manusia terdiri dari tiga elemen tersebut.[49]

Puasa dibagi menjadi dua macam: 1) puasa fisik; yaitu menahan lapar, haus, dan berhubungan seks; 2) puasa psikis; yaitu menahan hawa nafsu dari segala perbuatan maksiat. Puasa juga mampu menumbuhkan efek emosional yang positif, seperti menyadari akan kemahakuasaan Allah SWT, menumbuhkan solidaritas dan kepedulian terhadap orang lain, serta menghidupkan nilai-nilai positif dalam dirinya untuk aktualisasi diri sebaik mungkin.

Menurut Imam al-Ghazali, puasa mengandung hikmah sebagai berikut:

a. Menjernihkan *qalbu* dan mempertajam pandangan.
b. Melembutkan *qalbu* sehingga mampu merasakan kenikmatan batin.
c. Menjauhkan perilaku yang hina dan sombong.
d. Mengingatkan jiwa manusia akan cobaan dan adzab Allah SWT.
e. Memperlemah syahwat dan tertahannya nafsu amarah yang buruk.
f. Mengurangi jam tidur dan memperkuat kondisi terjaga di malam hari untuk ibadah.
g. Mempermudah seseorang untuk selalu tekun beribadah.
h. Menumbuhkan sikap mendahulukan suka membantu orang lain dan mudah bersedekah.
i. Menyehatkan badan dan jiwa serta menolak penyakit.

1. Puasa dan Kesehatan Fisik

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang paling baik, tapi manusia juga adalah makhluk yang lemah dan rentan terhadap kerusakan. Manusia bisa kita ibaratkan dengan sebuah mesin mobil yang mesti dipelihara setiap saat. Sebuah mobil yang dipakai setahun terus-menerus tentu perlu pemeliharaan, yaitu beberapa onderdilnya yang harus diganti, oli harus diganti, aki selalu disetrum, bahkan kalau perlu dicat ulang kalau ada cat *body*-nya yang terkelupas. Karena itulah, mobil tersebut perlu diservis ke bengkel mobil.[50]

---

[49] Irwan Suhanda, *Syahr al-muwasat Kesabaran, Ampunan, Amal, dan Solidaritas,* (Jakarta: Kompas, 2007), X.

[50] Bandingkan dengan M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam "PenenerapanMetode Sufistik,"* (Yogyakarta: Pustaka Baru, 2001), 13. Lihat juga Dyayadi M.T, *Puasa Sebagai Terapi,* (Bandung: Mizan Pustaka, 2007), 151.

Begitu pulalah manusia hasil karya Sang Maha Pencipta, perlu diadakan servis atau pemeliharaan, masuk bengkel rohani dan peristirahatan serta perbaikan sel-sel tubuh yang rusak. Misalnya saja, lambung manusia yang merupakan alat pencernaan yang tidak pernah istirahat dan paling sibuk bekerja siang malam. Lambung harus dibersihkan dan diistirahatkan, demikian juga dengan ginjal, pankreas, hati, otak, dan jantung, semuanya juga harus dikurangi beban kerjanya. Caranya dengan diperbaiki atau dilakukan pemeliharaan di dalam "bengkel puasa".[51]

Seorang ahli gizi dan nutrisi James Balch mengatakan puasa merupakan metode yang efektif dan aman untuk detoksifikasi tubuh manusia yang telah digunakan selama berabad-abad untuk menyembuhkan orang sakit, puasa membantu tubuh menyembuhkan dirinya sendiri dengan mengistirahatkan semua organ tubuh.[52] Puasa dapatmembantu membalikkan proses penuaan jika kita menggunakannya dengan benar, hidup akan lebih lama dan bahagia. Sistem kekebalan tubuh akan meningkat jika puasa dilakukan dengan teratur sehingga

---

[51] Dyayadi, *Puasa Sebagai Terapi,* (Jakarta: Mizan Pustaka, 2007), 151-152. Dalam konteks terdahulu puasa sering diartikan sebagai bagian dari suatu ritual yang menunjukkan simbol kematian dan kelahiran kembali, bahkan raja terdahulu berpuasa sebelum disandingkan, puasa juga dianggap sebagai suatu penyucian atau untuk masuknya kekuatan suci ke dalam tubuh dengan sendirinya, oleh karena itu dewasa ini puasa memiliki perluasan makna dalam setiap penganut agama kristen dan Islam, yaitu yang dihubungkan sebagai ideologi dari pandangan manusia yang terdiri dari jiwa dan badan. Joseph B. Tamney, "Fasting and Modernization." Online *Journal for Scientific Study of Religion Vol. 19*.no. 2 (Jun., 1980),129-137http://www.jstor.org/stable/1386247(akses 26 Februari, 2016).

[52] Tubuh didesain oleh Tuhan agar dapat menyembuhkan dirinya sendiri, dan puasa itulah cara yang baik untuk menyembuhkannya. *Hippocrates, the father of modern medicine, He said: "Everyone has a doctor in him or her, and we just have to help it in its work. The natural healing force within each one of us is the greatest force in getting well. Our food should be our medicine; our medicine should be our food but to eat when you're sick is to feed your sickness." In other words, he recognized that our bodies are wired to fight sickness. He went on to say that if we are sick, it can be made worse if we keep feeding the sickness without a pause. That pause is fasting."* (Hippocrates, penemu pengobatan modern, mengatakan: setiap orang memilki jiwa kedokteran dalam dirinya, kita hanya menghidupkan kembali jiwa tersebut, kekuatan penyembuhan alami yang ada dalam diri kita merupakan kekuatan yang paling besar dalam memperoleh kesejahteraan. Makanan kita menjadi obat bagi diri kita dan sebaliknya, tetapi ketika engkau makan di saat keadaan sakit, maka engkau memberi makanan terhadap penyakitmu. Dengan kata lain, dia mengakui bahwa tubuh kita dtransfer untuk melawan penyakit. Beliau melanjutkan, apabila kita sakit, itu dapat merusak diri jika terus-menerus makan tanpa suatu istirahat, istirahat itulah puasa). Dave R. Williams, *The Miracle Results of Fasting,* (Tulsa: Harrison House, 2004), 15-16.

tubuh dapat bertahan diserang virus-virus yang masuk ke dalam tubuh.[53]

Puasa jika ditinjau dari segi kesehatan adalah membersihkan dari usus-usus, memperbaiki kerja pencernaan, membersihkan tubuh dari sisa-sisa dan endapan makanan, dan mengurangi kelebihan lemak di perut. Apa pun pelaksanaan dan penamaan puasa, bila puasa dilakukan dengan niat yang tulus, maka tidak akan mungkin membuat manusia yang mengerjakannya celaka. Bahkan dunia medis mampu membuktikan betapa puasa memberikan efek yang baik bagi tubuh, terutama untuk mengistirahatkan organ pencernaan.[54]

Dalam tubuh manusia terdapat parasit-parasit yang menumpang hidup, termasuk menumpang makan dan minum. Dengan menghentikan suplai makanan, kuman-kuman penyakit, bakteri-bakteri, dan sel-sel kanker tidak akan bisa bertahan hidup. Mereka akan keluar melalui cairan tubuh bersama sel-sel yang telah mati dan toksin. Dengan demikian, pengaruh puasa terhadap kesehatan jasmani selain aspek pengobatan yang sangat signifikan ialah aspek pencegahan dan aspek perlindungan. Sahabat Ali bin Abu Thalib menceritakan sabda Rasullullah SAW yang menjamin kesehatan fisik orang-orang yang berpuasa.[55] *"Sesungguhnya, Allah memerintahkan kepada nabi Bani Israil (dengan firman-Nya), umumkanlah kepada kaummu bahwa seorang hamba tidak berpuasa sehari demi mendapatkan keridhaan-Ku semata kecuali aku akan memberinya kesehatan fisik dan memberinya pahala yang sangat besar"* (HR. Baihaqi).[56]

Pola makan konsumtif juga menimbulkan masalah kesehatan yang sangat serius. Bermacam penyakit ditimbulkan karena pola makan yang tidak seimbang. Telah banyak penelitian yang membuktikan bahwa puasa dapat menyehatkan dan membersihkan kotoran endap-

---

[53] Paul C. Bragg and Patricia Bragg, *The Miracle of Fasting Proven Throughout History for Physical, Mental, Spritual Rejuvenation,* (California: Santa Barbara, 1976), i.

[54] Secara rasional ketika kita berpuasa ada manfaat yang besar bagi yang mengerjakannya seperti, ada sepuluh dari ratusan jumlah darah yang dipompa jantung ke seluruh tubuh lalu mengalir kealat pencernaan ketika proses pencernaan itu berlangsung di siang hari. Jumlah darah yang dipompakan akan turun ketika berpuasa, karena tidak terjadi proses pencernaan pada siang hari ketika berpuasa. Ini merupakan upaya kinerja yang lebuh sedikit bekerja bagi jantung dalam memompakan darah keseluruh tubuh di siang hari berpuasa. Hasan Syamsî Basa, *Man Yasumu wa Man Yafturu fi Ramadan: al-Dalilu al-T}ibbi wa al-Fiqhi li al-Maridi fi Syahri al-S}iyami,* (Jeddah: t.p., 1994), 1.

[55] Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis,* (Jakarta: Gema Insani, 2003), 116-117.

[56] ان الله آوحى الى نبي من بنى ااسراءيل ان آخبر قومك أنه ليس عبد يصوم يوما ابتغاء وجهى الااصححت له جسمه واعظمت له اجره

an makanan dalam tubuh kita. Puasa juga diaplikasikan sebagai terapi penyembuhan terhadap berbagai penyakit.[57]

Berdasarkan uraian di atas, jelaslah bahwa puasa adalah suatu pencegahan, bahkan puasa itu suatu terapi terhadap berbagai penyakit yang diketahui muncul karena peradaban dan kemewahan. Itulah rahasia mengapa Islam sangat menganjurkan puasa dibandingkan dengan agama-agama yang lain. Sebab, Islam adalah agama samawi terakhir yang datang pada masa kita membutuhkan pencegahan dari berbagai penyakit yang selalu bertambah seiring dengan bertambahnya kemewahan. Dari sisi moral, sesungguhnya kontrol akal dan fisik itu akan semakin berfungsi dengan adanya rasa lapar. Sejumlah penelitian terakhir di bidang pendidikan mengatakan bahwa, tidak ada hal yang lebih baik selain mempraktikkan secara langsung dalam rangka menanamkan berbagai prinsip kepada anak-anak.[58]

F. TERAPI QUR'ANI

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. (QS. Yunus [10]: 57)

وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّـٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. (QS. al-Isra' [17]: 82)

---

[57] Penelitian penelitian tersebut sudah banyak dikaji oleh para ahli medis dan psikolog, coba lihat hasil penelitian hubungan puasa dan kesehatan bagi orang yang berpuasa pada jurnal Francis G. Benedict, "Chemical and Physiological Studies of a Man Fasting Thirty-One Days," *Online Journal of Physiology Vol. 1,*no. 4, 228-231 http://intl.pnas.org/content/1/4.toc (akses Februari 25, 2013).

[58] Abdul Razzaq Naufal, *Allah Menciptakan Rumah Terindah di Bumi,* (Jakarta: Republika, 2005), hlm. 214-215.

أَوَلَمْ يَكْفِهِمْ أَنَّآ أَنزَلْنَا عَلَيْكَ ٱلْكِتَـٰبَ يُتْلَىٰ عَلَيْهِمْ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَرَحْمَةً وَذِكْرَىٰ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٥١﴾

Dan apakah tidak cukup bagi mereka bahwasanya Kami telah menurunkan kepadamu Alkitab (Al-Qur'an) sedang Dia dibacakan kepada mereka? Sesungguhnya dalam (Al-Qur'an) itu terdapat rahmat yang besar dan pelajaran bagi orang-orang yang beriman. (QS. al-'Ankabuut [29]: 51)

Al-Qur'an dianggap sebagai terapi yang pertama dan utama, sebab di dalamnya memuat resep-resep mujarab yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat kemujarabannya sangat tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan seseorang.

Dari isyarat-isyarat ayat Al-Qur'an terdapat berbagai bentuk cara penyembuhan terhadap penyakit, di antaranya:

a. Penyembuhan penyakit dengan doa.
b. Penyembuhan penyakit dengan *raja'* (optimisme).
c. Penyembuhan penyakit dengan shalat.
d. Penyembuhan penyakit dengan puasa.
e. Penyembuhan penyakit dengan sabar.
f. Penyembuhan penyakit dengan tobat.
g. Penyembuhan penyakit dengan mandi.
h. Penyembuhan penyakit dengan minum air.
i. Penyembuhan penyakit dengan membaca Al-Qur'an yang difungsikan sebagai doa.

Al-Qurthubi dalam tafsirnya menyebutkan bahwa ada dua pendapat dalam memahami term *syifa'* pada QS. *al-Israa'* [17]: 82 di atas. *Pertama,* terapi bagi jiwa yang dapat menghilangkan kebodohan dan keraguan, membuka jiwa yang tertutup, serta dapat menyembuhkan jiwa yang sakit. *Kedua,* terapi yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, baik dalam bentuk azimat maupun tangkal.

Sementara Thabathaba'i mengemukakan bahwa *syifa'* dalam Al-Qur'an memiliki makna "terapi rohaniah" yang dapat menyembuhkan penyakit batin. Al-Thabathaba'i juga mengemukakan bahwa Al-Qur'an juga dapat menyembuhkan penyakit jasmani, baik melalui bacaan maupun tulisan.

Menurut Faidh al-Kasyani dalam tafsirnya mengemukakan bahwa lafal-lafal Al-Qur'an dapat menyembuhkan penyakit badan, sedangkan makna-maknanya dapat menyembuhkan penyakit jiwa. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, bacaan Al-Qur'an mampu mengobati penya-

kit jiwa dan badan manusia. Obat yang mujarab yang dapat mengobati kedua penyakit ini adalah hidayah Al-Qur'an.

Kemukjizatan lafal Al-Qur'an bukan hanya per kalimat, tetapi per kata, bahkan per huruf. Hal itu dianalogikan dengan sabda Nabi SAW bahwa pahala membaca Al-Qur'an bukan per kalimat atau per kata, tetapi per huruf. Apabila Al-Qur'an dihadapkan pada orang yang sehat mentalnya, maka ia bernilai konstruktif. Artinya, ia dapat memperkuat dan mengembangkan integritas dan penyesuaian kepribadian dirinya. Karena itu, berobat dengan menggunakan Al-Qur'an, baik secara lahiriah maupun batiniah, tidak hanya ketika dalam kondisi sakit, namun sangat dianjurkan dalam kondisi sehat.

Terapi Qur'ani sebagai Obat Hati dan Fisik

Al-Qur'an merupakan penyembuh yang sempurna di antara seluruh obat hati dan juga obat fisik, sekaligus sebagai obat bagi seluruh penyakit dunia dan akhirat. Tidak setiap orang mampu dan mempunyai kemampuan untuk melakukan penyembuhan dengan Al-Qur'an. Jika pengobatan dan penyembuhan itu dilakukan secara baik terhadap penyakit, dengan didasari kepercayaan dan keimanan, penerimaan yang penuh, keyakinan yang pasti, terpenuhi syarat-syaratnya, maka tidak ada satu penyakit pun yang mampu melawan Al-Qur'an untuk selamanya.

Bagaimana mungkin penyakit-penyakit itu akan menentang dan melawan firman-firman Rabb bumi dan langit yang jika (firman-firman itu) turun ke gunung, maka ia akan memorakporandakan gunung-gunung tersebut, atau jika turun ke bumi, niscaya ia akan membelahnya. Oleh karena itu, tidak ada satu penyakit hati dan juga penyakit fisik pun melainkan di dalam Al-Qur'an terdapat jalan penyembuhannya, sebab kesembuhan, serta pencegahan terhadapnya bagi orang yang dikaruniai pemahaman oleh Allah terhadap kitab-Nya.

Ibnul Qayyim *rahimahullah* mengemukakan: "*Barangsiapa yang tidak dapat disembuhkan oleh Al-Qur'an, berarti Allah tidak memberikan kesembuhan kepadanya. Dan barangsiapa yang tidak dicukupkan oleh Al-Qur'an, maka Allah tidak memberikan kecukupan kepadanya.*"

Setiap ayat Al-Qur'an memiliki kekuatan penyembuh yang luar biasa (atas izin Allah) untuk penyakit-penyakit tertentu; di antara surat yang biasanya dilantunkan untuk me-*ruqyah* adalah *al-Fatiha, Ayat Kursi* (ayat ke-255 di surah *al-Baqarah*), dua ayat terakhir surah *al-Ba-*

qarah [2]: 285-286), dan tiga surat terakhir dalam Al-Qur'an (a*l-Ikhlas, al-Falaq, an-Naas*) sebagaimana yang diberitahukan oleh Rasulullah SAW.

Pada dasarnya semua ayat Al-Qur'an dapat menjadi terapi penyembuhan dan pencegahan dari berbagai penyakit, insya Allah. Rasulullah SAW setiap hari membiasakan diri membaca ayat-ayat dan doa serta zikir lainnya—selain mengonsumsi makanan dan minuman alami yang sehat dengan adab-adab makan yang sehat—untuk perlindungan dari berbagai penyakit, baik fisik maupun psikis. Beliau berdoa kepada Allah untuk melindunginya dari gangguan setan, termasuk dari berbagai penyakit. Pengobatan dengan ayat-ayat Al-Qur'an dan Sunnah Nabi SAW terbukti secara medis dapat menyembuhkan dari berbagai penyakit, apakah itu penyakit psikologis ataupun penyakit fisik (rohani ataupun jasmani).

Imam Ibnul Qayyim al-Jauziyah, mengatakan: "*Al-Qur'an adalah obat penyembuh yang paling sempurna bagi semua penyakit jiwa dan raga, serta penyakit dunia dan akhirat. Tapi tidak setiap orang layak mendapat taufik dari Allah untuk melakukan pengobatan dengan Al-Qur'an! Namun jika orang yang sakit mengobati penyakitnya dengan Al-Qur'an dengan penuh keimanan dan kesungguhan hati, penyerahan total kepada Allah, keyakinan yang penuh menyeluruh, serta memenuhi semua persyaratan yang lainnya, niscaya tidak pernah ada penyakit yang mampu mengalahkannya.*"

Ibnul Qayyim *rahimahullah* juga pernah berkata: "*Pada suatu ketika aku pernah jatuh sakit, tetapi aku tidak menemukan seorang dokter atau obat penyembuh. Lalu aku berusaha mengobati dan menyembuhkan diriku dengan surat al-Faatihah, maka aku melihat pengaruh yang sangat menakjubkan. Aku ambil segelas air zamzam dan membacakan padanya surat al-Faatihah berkali-kali, lalu aku meminumnya hingga aku mendapatkan kesembuhan total. Selanjutnya aku bersandar dengan cara tersebut dalam mengobati berbagai penyakit dan aku merasakan manfaat yang sangat besar. Kemudian aku beritahukan kepada orang banyak yang mengeluhkan suatu penyakit dan banyak dari mereka yang sembuh dengan cepat.*"

Melalui terapi Qurani kita akan memperoleh segalanya, termasuk beberapa hal sebagai berikut:

- Atas izin Allah penyakit Anda sangat mungkin sembuh seketika karena bagi Allah tak ada yang mustahil.
- Atas izin Allah penyakit anda akan sembuh secara bertahap.

- Atas izin Allah anda akan diberi jalan oleh Allah menemukan pengobatan lainnya yang menyebabkan anda sembuh.
- Atas izin Allah dosa-dosa anda akan diampuni.
- Atas izin Allah doa anda akan diganti dengan kebaikan lainnya yang tidak anda ketahui.
- Atas izin Allah doa anda membawa berkah bagi kehidupan keluarga anda.
- Atas izin Allah doa anda akan menggantikan takdir Allah yang tidak anda sukai (azab, penderitaan lain, masalah).
- Di masa akan datang yang seharusnya anda alami menjadi tidak dialami.
- Atas izin Allah doa anda memperoleh pahala yang besar yang akan anda nikmati diakhirat nanti.

Orang beriman meyakini bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai *hudan* (petunjuk), *syifa* (obat), dan rahmat. Bila Al-Qur'an dimanfaatkan dan diterapkan dengan benar pasti akan mendapatkan hasil yang membahagiakan untuk dunia dan akhirat. Di samping memperoleh kesembuhan dan rezeki tak terduga, terapi Qurani juga memberikan manfaat lain.

a. *Ketenteraman*

Hati yang semula gelisah, resah, khawatir, takut, cemas, marah, kecewa dan sebagainya akan berubah menjadi tenteram. Ketenteraman ini diperoleh sebagai buah dari keyakinan dan prasangka baik kepada Allah. Keyakinan membuat hati kita selalu sadar akan makna hidup yang penuh nilai dan kebajikan di hadapan Allah, kemudian menjadikan kita lebih tenang dan bersemangat berbuat kebajikan. Keyakinan membuat hati kita tidak pernah lalai dari mengingat kasih sayang Allah, dan selalu mensyukurinya. Keyakinan menumbuhkan rasa optimis karena bergantung penuh kepada Allah.

b. *Kesehatan*

Allah Yang Maha Penyembuh, Allah Yang Mahabaik, Allah Yang Maha Pengasih, Maha Penyayang, tidak akan membiarkan hamba-Nya menderita. Dia-lah Yang Maha Penolong. Keyakinan ini harus tetap melekat di dalam diri orang beriman. Allah sangat memahami yang terbaik untuk hamba-Nya. Hakikat kesembuhan hanyalah milik Allah. Dengan ber-*tawakkal* dan keyakinan penuh, insya Allah segalanya

menjadi mudah. Karena keyakinan ini, maka hidup kita akan semakin sehat dan kuat. Allah SWT. berfirman: *"Dan apabila aku sakit, Dialah Yang menyembuhkan aku"* (QS. *asy-Syu'araa* [26]: 80).

c. Keselamatan

Allah tidak akan membiarkan hamba-Nya yang beriman hidup menderita di dunia dan akhirat. Bagi orang beriman di dunia adalah sarana berbuat baik. Allah akan terus menguji orang beriman dalam rangka meningkatkan kualitas imannya. Dengan ujian ini Allah akan memberikan pelajaran, ilmu dan hikmah sehingga derajatnya di sisi Allah dan di hadapan manusia semakin tinggi. Allah akan menjamin keselamatannya di dunia dan akhirat. Allah SWT. berfirman: *"Kemudian Kami selamatkan rasul-rasul Kami dan orang-orang yang beriman, demikianlah menjadi kewajiban atas Kami menyelamatkan orang-orang yang beriman."* (QS. *Yunus* [10]: 103).

d. Keberkahan

Orang beriman selalu dalam perlindungan Allah dan memberikan kehidupan yang penuh berkah sebagaimana dialami para nabi dan para *salehin*. Kasih sayang Allah kepada orang beriman bukan hanya jaminan surga di akhirat tetapi di dunia ini pun akan dibukakan pintu keberkahan dari langit dan bumi. Allah SWT. berfirman: *"Jikalau sekiranya penduduk negeri-negeri beriman dan bertakwa, pastilah Kami akan melimpahkan kepada mereka berkah dari langit dan bumi, tetapi mereka mendustakan (ayat-ayat Kami) itu, maka Kami siksa mereka disebabkan perbuatannya"* (QS. *al-A'raaf* [7]: 96).

Berbagai penyakit yang diderita seseorang itu sebenarnya merupakan ujian dan cobaan dari Allah, agar mereka bertaubat dan kembali pada Allah, sebagai diingatkan dalam Al-Qur'an surah a*l-Insaan* [76] ayat 29:

إِنَّ هَٰذِهِۦ تَذْكِرَةٌۖ فَمَن شَآءَ ٱتَّخَذَ إِلَىٰ رَبِّهِۦ سَبِيلًا ﴿٢٩﴾

Sesungguhnya (ayat-ayat) ini adalah suatu peringatan, maka barangsiapa menghendaki (kebaikan bagi dirinya) niscaya Dia mengambil jalan kepada Tuhannya.

Menyembuhkan berbagai penyakit itu bagi Allah bukanlah perkara sulit, di samping usaha berobat secara medis mintalah pertolongan pada Allah. Tanpa izin dan kehendak Allah seseorang tidak mungkin

sembuh dari berbagai penyakit yang dideritanya, walaupun dia mendatangi berbagai rumah sakit termahal di dunia ini, dan menghabiskan biaya puluhan miliar sekalipun.

Jika anda menderita salah satu penyakit baik itu ringan ataupun berat mintalah pertolongan pada Allah untuk menyembuhkan penyakit tersebut. Di samping berobat secara medis ataupun obat-obatan herbal mintalah pertolongan pada Allah dengan mengerjakan shalat malam atau Tahajud. Dalam shalat malam atau Tahajud itu bacalah ayat-ayat penyembuh (*asy-syifa*) yang disampaikan pada tulisan ini. Rasakan keajaiban dari pertolongan Allah yang menakjubkan. Insya Allah tidak ada penyakit yang berat bagi Allah. Dia yang menjadikan penyakit dan Dia pula yang menyembuhkannya, sebagaimana di ingatkan Allah dalam surah *asy-Syu'araa* ayat 80: *"Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku."*

G. TERAPI DOA

وَقَالَ رَبُّكُمُ ٱدْعُونِىٓ أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ ٱلَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِى
سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦٠﴾

Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka jahanam dalam keadaan hina dina". (QS. al-Mu'min [40]: 60)

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِى عَنِّى فَإِنِّى قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ
فَلْيَسْتَجِيبُوا۟ لِى وَلْيُؤْمِنُوا۟ بِى لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾

Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran. (QS. al-Baqarah [2]: 186)

Berbicara tentang doa, hal ini sangat terkait dengan ketauhidan. Bahwa seseorang berdoa pada dasarnya ia mengakui akan kelemahan dirinya, yang memiliki keterbatasan dan hanya Allah SWT. Yang Mahakuasa, Mahakaya, Maha Pengasih, Maha Penyayang, Maha Peng-

ampun, dan Maha Segalanya. Berdoa bukan sekadar meminta. Doa adalah wahana untuk berkomunikasi dan berkonsultasi secara intim dengan Sang Maha Pencipta.

Doa merupakan intisari ibadah. Berdoa adalah bagian dari kehidupan sufistik. Berdoa merupakan bagian dari mujahadah kepada Allah selain zikir. Doa, jika dirunut menurut keterangan ayat-ayat Al-Qur'an, bermakna: permintaan (QS. *al-Mu'min* [40]: 60); permohonan (QS. *al-A'raaf* [7]: 55 dan QS. *al-Baqarah* [2]: 186); panggilan (QS. *al-Isra'* [17]: 52); dan pujian (QS. *al-Isra'* [17]: 111).

Rasulullah SAW memerintahkan orang-orang yang beriman untuk berdoa, sebagaimana yang diriwayatkan oleh at-Tirmidzi, bahwa Rasulullah SAW bersabda: *"Wajib atas kamu berdoa",* dan hadits yang diriwayatkan oleh Hakim: *"Wajib atas kamu beribadah kepada Allah SWT dengan berdoa".* Selain itu, masih banyak hadis-hadis lain yang berkenaan dengan doa, seperti pernyataan Rasulullah SAW: *"Doa adalah ibadah",* sebagaimana diriwayatkan oleh Ahmad bin Hanbal dan Bukhari. Atau sebuah hadits Riwayat Bukhari dan at-Tirmidzi: *"Doa adalah otaknya ibadah"* (*Ensiklopedia Islam,* 2003: 317).

Ketinggian martabat doa terletak pada kemampuannya mengubah takdir yang satu ke takdir yang lain. Suatu takdir yang telah ditetapkan oleh Allah pada seseorang akan dapat diubah dikarenakan doanya. Sebagaimana pernyataan Rasulullah SAW bahwa *"tidak ada yang dapat mengubah takdir kecuali doa"* (Abdullah bin Alwi al-Haddad, dalam terjemahan al-Hamid al-Husaini, 2000: 49).[59] Seseorang yang menggantungkan hidupnya dengan doa tidak akan pernah kecewa, sebab selain mendapatkan pahala maka ia akan mendapatkan manfaat tertentu dari doanya.

Berdoa adalah salah satu fitrah dalam diri manusia. Ia senantiasa ingat dan rindu kepada Allah yang akan memberikan perlindungan kepadanya di waktu ia dalam kesulitan, ketakutan, atau untuk menghindar dari suatu perbuatan jahat orang lain atau lainnya. Berhadapan dengan peristiwa-peristiwa dalam kehidupan, manusia sangat lemah dengan kemampuan terbatas (*wa khuliqa al insanu dha'ifaa*/QS. *an Nisaa*' [4]: 28). Tidak ada sandaran bagi kelemahan itu, kecuali berdoa.

Dari sudut psikologis, doa merupakan sumber kekuatan dan harapan yang paling besar dalam kehidupan manusia, karena semua

---

[59] M. Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf,* (Jakarta: Erlangga, 2012), hlm. 80.

pertolongan datang dari Allah. Alexis Carel seorang dokter spesialis bedah kebangsaan Perancis peraih *Nobel*, dalam tulisannya *"Prayer is a Power"* mengatakan: *"Doa adalah suatu bentuk energi yang paling kuat yang dapat digerakkan manusia, suatu kekuatan yang sama riilnya dengan gravitasi bumi. Sebagai dokter, saya telah melihat orang-orang yang setelah pengobatan lainnya tidak berhasil, akhirnya terbebas dari penyakitnya berkat doa. Manakala kita berbicara langsung kepada Tuhan dalam doa yang sungguh-sungguh, jiwa dan raga kita akan berubah kepada tingkat yang lebih baik."*

Allah SWT., Dialah satu-satunya pusat meminta bagi seluruh manusia yang meminta kepada-Nya. Allah mendengar setiap permohonan manusia serta menjamin mengabulkannya, sebagaimana ayat pembuka di atas. Jaminan Allah itu pasti. Allah mustahil mengingkari janji. Bahkan Allah SWT. malu tidak mengabulkan doa hambanya, sebagaimana diriwayatkan Turmudzi dari Salman al-Farisi, Nabi SAW bersabda: "*Sesungguhnya Rabb-mu, Allah Ta'ala adalah Maha Pemalu lagi Mahamulia. Dia (Allah) malu terhadap hamba-Nya yang mengangkat kedua tangannya (berdoa) kepada-Nya kemudian Dia mengembalikannya dalam keadaan hampa."* Dan Al-Qur'an menyatakan: *"... atau siapakah yang memperkenankan doa orang yang dalam kesulitan apabila ia berdoa kepada-Nya, dan yang menghilangkan kesusahan dan yang menjadikan kamu (manusia) sebagai khalifah di bumi? Apakah di samping Allah ada Tuhan yang lain? Amat sedikitlah kamu mengingati-Nya"* (QS. *an-Naml* [27]: 62).

1. Syarat dan Adab dan Berdoa

ٱدۡعُواْ رَبَّكُمۡ تَضَرُّعٗا وَخُفۡيَةًۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُعۡتَدِينَ ٥٥ وَلَا تُفۡسِدُواْ فِي ٱلۡأَرۡضِ بَعۡدَ إِصۡلَٰحِهَا وَٱدۡعُوهُ خَوۡفٗا وَطَمَعًاۚ إِنَّ رَحۡمَتَ ٱللَّهِ قَرِيبٞ مِّنَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ٥٦

Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas (melampaui batas tentang yang diminta dan cara meminta).

Dan janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi, sesudah (Allah) memperbaikinya dan berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut (tidak akan diterima) dan harapan (akan dikabulkan). Sesungguhnya rahmat Allah amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik. (QS. al-A'raaf [7]: 55-56)

Akan dikabulkan doa seseorang dari kalian selagi tidak tergesa-gesa, yaitu jika mengatakan, aku telah berdoa tetapi belum dikabulkan. (HR. Bukhari dan Muslim)

"Wahai sekalian manusia pelankanlah (suara) pada diri-diri kalian! Sesungguhnya kalian tidak menyeru Dzat yang tuli lagi gaib, sesungguhnya kalian menyeru Dzat Yang Maha Mendengar, Mahadekat, dan Dia bersama kalian." (HR. Bukhari dan Muslim)

كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui. (QS. al-Baqarah [2]: 216)

Syarat utama terkabulnya suatu doa, yaitu: keikhlasan, keyakinan yang bulat dan kesucian hati serta kesucian hidup. Jangan hanya mulut saja yang "komat-kamit" memohon doa, tapi hati dan jiwanya sama sekali tidak menghadap kepada Allah SWT.

Doa itu erat sekali hubungannya dengan keyakinan, seperti Hadis yang diriwayatkan oleh Ahmad: "*Apabila kamu meminta kepada Allah, berdoalah dalam keadaan bahwa kamu yakin sepenuhnya akan permohonan itu dikabulkan oleh Allah. Allah SWT tidak mengabulkan doa seorang hamba yang hatinya membelakang dan guncang.*"

Selain itu, faktor kesucian hidup memegang peranan yang penting, sebagaimana sebuah hadits yang menyatakan bahwa: *Salah seorang sahabat Rasulullah SAW bernama Sa'ad bin Abi Waqash pernah bertanya kepada Beliau .... "Apakah syarat-syaratnya supaya doa yang kumohonkan dikabulkan Allah SWT?" Nabi SAW menjawab, "Makanlah dari harta yang halal, niscaya permohonanmu akan dikabulkan oleh Allah SWT."*

Berdasarkan isyarat surah-surah dalam Al-Qur'an, proses penyembuhan penyakit melalui doa hendaklah disertai syarat sebagai berikut:

1) Dengan taubat, yaitu upaya menghentikan dan menggantikan perilaku buruk, jahat dengan perilaku yang baik dan mulia.
2) Dengan kelembutan dan kehalusan budi. Ini menjadi dasar etik psikologis dalam proses penyembuhan.

3) Dengan kesadaran diri, yaitu melakukan introspeksi terhadap dosa-dosa yang telah dilakukan.
4) Mencontoh perilaku lebah, misalnya kehati-hatian dalam makanan, tidak berprasangka buruk dan kotor, memilih tempat-tempat yang baik dan selalu menghasilkan yang terbaik dan dapat dimanfaatkan banyak orang. Demikianlah pula seharusnya perilaku seorang Muslim.
5) Dengan rekreasi spiritual melalui pengalaman berdialog langsung dengan Allah.
6) Dengan diagnosis sebab-akibat.
7) Dengan keyakinan dan *tawakkal* kepada Allah.

Ibrahim bin Adham pernah menerima pertanyaan dari penduduk Basrah, "Mengapa keadaan kami tidak berubah? Bukankah Allah telah berjanji akan mengabulkan doa-doa orang yang berdoa kepadanya?" Ibrahim bin Adham menjawab: Ada sepuluh sebab yang mengakibatkan doa tidak diterima:

1) Kamu mengenal Tuhan tetapi kamu tidak memenuhi hak-hak-Nya.
2) Kamu banyak membaca Al-Qur'an tetapi tidak mau mengamalkannya.
3) Kamu mengaku mencintai Nabi, tetapi meninggalkan Sunnahnya.
4) Kamu mengaku menjadi musuh setan, akan tetapi kamu mengikutinya.
5) Kamu memohon keselamatan daripada siksa api neraka, akan tetapi kamu memasukkan diri kamu sendiri ke dalamnya.
6) Kamu berdoa supaya dimasukkan ke dalam surga, tetapi kamu enggan menempuh dan melakukan jalan kebaikan yang mampu menghantarkanmu ke dalam surga.
7) Kamu tahu kematian itu benar adanya, akan tetapi kamu tidak mempersiapkan diri untuk menjumpainya.
8) Kamu sibuk dengan aib orang lain, akan tetapi terhadap aib sendiri kamu tidak mau tahu.
9) Kamu sudah banyak memakan nikmat Tuhanmu, akan tetapi kamu tidak mensyukurinya.
10) Kamu sering menguburkan mayat, tetapi tidak pernah mengambil *i'tibar* daripadanya.

Rasulullah SAW juga melarang sifat pesimis dan putus asa dalam berdoa. Beliau bersabda: *"Apabila kalian berdoa, maka hendaknya dia*

bersungguh-sungguh dalam menyebutkan permohonannya. Dan janganlah sekali-kali dia mengatakan, Ya Allah jika Engkau mau maka kabulkanlah permohonanku" (HR. Bukhari dan Muslim).

Secara umum, terdapat adab tertentu untuk melakukan doa yang diyakini dapat dikabulkan, yaitu: hendaknya didahului dengan taubat (istighfar); menghadap kiblat; membaca *ta'awudz*; membaca *bismillah*; membaca *hamdalah*; dan selawat atas Nabi SAW; kemudian barulah menyampaikan keinginannya kepada Allah SWT. Setelah selesai, hendaklah membaca selawat lagi dan memuji Allah. Berdoa hendaknya dilakukan dengan khusyu', penuh harap dan keyakinan, serta dengan suara yang rendah. Tidak boleh berdoa untuk hal-hal yang tidak baik, yang dilarang, yang merugikan orang lain, dan memutuskan *silaturrahim* (Ensiklopedia Islam, 2003: 318).[60]

Dalam Al-Qur'an, Allah SWT. memerintahkan agar berdoa dengan menggunakan Nama-nama Allah Yang Agung:

وَلِلَّهِ ٱلْأَسْمَآءُ ٱلْحُسْنَىٰ فَٱدْعُوهُ بِهَا ۖ وَذَرُوا۟ ٱلَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِىٓ أَسْمَٰٓئِهِۦ ۚ سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿١٨٠﴾

> Hanya milik Allah Asmaa-ul husna. Maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut Asmaa-ul Husna itu dan tinggalkanlah orang-orang yang menyimpang dari kebenaran dalam (menyebut) nama-nama-Nya, nanti mereka akan mendapat balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan. (QS. al-A'raaf [7]: 180)

Menurut Dr. Mahmud Abdur Razid ar-Ridhwani, berdoa dengan Nama-nama Allah tersebut harus disesuaikan dengan kebutuhan, situasi dan kondisi tertentu, misalnya seseorang yang dalam kondisi lemah, maka sebaiknya ia berdoa dengan Nama Allah *al-Qadiir* (Yang Mahakuasa), *al-Qawiyyu* (Yang Mahakuat), dan *Aal-Muqtadiru* (Yang Maha Menentukan). Dengan kata lain, berdoa hendaklah yang spesifik.[61]

Namun penting untuk diingat, setiap doa haruslah disertai dengan ikhtiar dan perjuangan. Usaha-usaha yang bersifat fisik (perjuangan dan ikhtiar) harus dirangkaikan dengan kekuatan-kekuatan yang berbentuk doa itu.

---

[60] M. Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf,* (Jakarta: Erlangga, 2012), hlm. 80.

[61] *Ibid.*, hlm. 81.

2. Contoh-contoh Doa untuk Masalah Kejiwaan

- Ya Allah Yang Maha Agung ... meskipun saya sakit hati dan ingin balas dendam, saya ikhlas menerima dorongan negatif ini, dan saya pasrahkan pada-Mu solusi dari masalah saya ini.
- Ya Allah Yang Mahasuci ... meskipun saya cemas menjelang tampil ke podium/pentas, saya ikhlas menerima rasa cemas ini, saya pasrahkan pada-Mu keberhasilan penampilan saya ini.
- Ya Allah Yang Maha Pengasih ... meskipun saya cemas karena dikejar-kejar utang, saya ikhlas menerima kecemasan saya ini, saya pasrahkan pada-Mu ketenangan hati saya dan solusi dari masalah saya ini.
- Ya Allah Yang Maha Penyayang ... meskipun saya menderita sulit tidur, saya ikhlas menerima masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya.
- Ya Allah Yang Mahagagah ... meskipun saya tidak dapat berlari kencang, saya ikhlas menerima ketakutan saya ini, saya pasrahkan pada-Mu keberanian saya.
- Ya Allah Yang Maha Menjaga ... meskipun saya trauma dengan bencana kehilangan, saya ikhlas menerima musibah dan rasa trauma ini, saya pasrahkan pada-Mu ketenangan dan kedamaian hati saya.
- Ya Allah Yang Maha Melihat ... meskipun saya cemas menjelang ujian atau promosi ini, saya ikhlas menerima kecemasan saya ini, saya pasrahkan pada-Mu ketenangan hati saya.
- Ya Allah Yang Maha Menatap ... meskipun saya terluka sangat dalam karena pasangan hidup saya selingkuh, saya ikhlas menerima luka hati saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kebahagiaan saya.
- Ya Allah Yang Mahabesar ... meskipun saya takut kegelapan, saya ikhlas menerima ketakutan saya ini, saya pasrahkan pada-Mu keberanian saya.
- Ya Allah Yang Maha Bijaksana ... meskipun saya marah dan kecewa karena diabaikan, saya ikhlas menerima perasaan saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kebahagiaan saya.
- Ya Allah Yang Maha Pemurah ... meskipun saya sakit hati karena telah dilecehkan, saya ikhlas menerima sakit hati saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kedamaian hati saya.
- Ya Allah Yang Maha Menentukan ... meskipun saya merasa sulit berbicara, saya ikhlas menerima perasaan saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kemudahan dan keberanian saya.

3. Contoh-contoh Doa untuk Masalah Fisik

- Ya Allah Yang Maha Mengatur ... meskipun dada saya sesak karena tekanan pikiran, saya ikhlas menerima rasa sesak ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya.
- Ya Allah Yang Maha Perkasa ... meskipun saya sakit kepala karena demam, saya ikhlas menerima rasa pusing ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya.
- Ya Allah Yang Maha Mengetahui ... meskipun saya sakit perut saya ikhlas menerima ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya.
- Ya Allah Yang Maha Pemberi ... meskipun saya sakit jantung saya ikhlas menerima ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya.

H. BERGAUL DENGAN ORANG SALEH

Orang yang saleh adalah orang yang mampu mengintegrasikan dirinya dan mampu mengaktualisasikan potensinya semaksimal mungkin dalam berbagai dimensi kehidupan. Dalam tradisi kaum sufi, seseorang yang saleh dan dapat menyembuhkan penyakit rohani manusia disebut dengan *al-thabib al-ilahi* atau *mursyid.* Menurut al-Syarqawi, adalah *al-thabib al-murabbi* (dokter pendidik), dokter seperti ini lazimnya memberikan resep penyembuhan kepada pasiennya melalui dua cara, yaitu:

a. Negatif (*al-salabi*), dengan cara membersihkan diri dari segala sifat-sifat dan akhlak yang tercela.
b. Positif (*al-ijabi*), dengan mengisi diri dari sifat-sifat atau akhlak yang terpuji.

Menurut Sa'id Hawwa zikir, wirid, dan amalan-amalan tertentu belum cukup untuk mengobati penyakit jiwa, melainkan diperlukan ilmu yang disertai dengan mujahadah. Baik mursyid maupun *al-thabib al-ilahi,* keduanya memiliki—pinjam istilah Abraham Maslow—pengalaman puncak *(peak experience),* sebab selain mereka melaksanakan kewajiban-kewajiban pokok juga melakukan perluasan diri (*extension of the self*) dengan ibadah-ibadah khusus.

I. TERAPI DENGAN METODE PENGOBATAN NABI MUHAMMAD SAW

Nabi Muhammad SAW sebagai Rasul yang diperintahkan oleh

Allah untuk menyampaikan wahyu kepada umat-Nya tidak lepas tingkah lakunya dari Al-Qur'an karena beliau dijadikan sebagai suri teladan yang baik untuk semua manusia.

لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ ٱللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُواْ ٱللَّهَ وَٱلْيَوْمَ ٱلْآخِرَ وَذَكَرَ ٱللَّهَ كَثِيرًا ﴿٢١﴾

Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan yang banyak menyebut Allah. (QS. al-Ahzab [33]: 21)

Ibnul Qayyim al-Jauziyah mengatakan bahwa, metode pengobatan yang disampaikan Nabi SAW adalah wahyu dari Allah SWT. Para *salafush shalih* juga telah mengamalkan metode menjaga kesehatan yang diajarkan Rasulullah SAW dan mendapatkan manfaat hidup sehat dan bahagia yang luar biasa.

Ibnu Khaldun mengatakan bahwa, mengikuti cara pengobatan Nabi SAW disertai karena ingin memperoleh berkah dari beliau akan memberikan manfaat yang pasti bagi kesehatan seseorang. Ilmu kedokteran modern telah membuktikan bahwa apa-apa yang menjadi anjuran Rasulullah SAW dalam memelihara kesehatan, mengobati penyakit, dan meningkatkan status kesehatan adalah sesuai dengan tradisi pengobatan yang benar dan bisa dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Dalam sebuah hadits disebutkan "*Hendaknya kalian menggunakan dua macam obat yaitu madu dan Al-Qur'an.*" Dari Hadis tersebut madu merupakan lambang atau perwakilan dari obat-obat tradisional yang ada di bumi dan kita sebagai manusia yang diberikan akal sehat harus dapat menggali obat-obat tradisional yang banyak terdapat di muka bumi ini, bahkan letaknya tidak jauh dari sekitar kehidupan kita.

Berikut ini cara-cara yang digunakan oleh Nabi SAW dalam membantu menyembuhkan ragam penyakit.

1. Pengobatan dengan Ruqyah

Ruqyah atau yang kita kenal dengan jampi-jampi merupakan salah satu cara pengobatan yang pernah diajarkan Malaikat Jibril kepada Nabi Muhammad SAW Ketika Rasulullah sakit, maka datang Malaikat Jibril mendekati tubuh beliau yang sangat indah kemudian Jibril membacakan salah satu doa sambil ditiupkan ke tubuh Nabi, seketika itu

Beliau sembuh. Inilah doanya: *"Bismillaahi arqiika minkulli syai-in yu'dziika minsyarri kulli nafsin au-ainiasadin Allaahu yasyfiika bismillaahi arqiika."*

Ada tiga cara yang dilakukan Nabi dalam *Ruqyah*:

a. Nafats.

Yaitu membaca ayat Al-Qur'an atau doa kemudian ditiupkan pada kedua telapak tangan kemudian diusapkan ke seluruh badan pasien yang sakit.

Dalam satu riwayat bahwasanya Nabi Muhammmad SAW apabila beliau sakit maka membaca "*al-muawwidzat*" yaitu tiga surah Al-Qur'an yang diawali dengan kata *"A'udzu*": surat *an-Naas, al-Falaq,* dan *al-Ikhlas* kemudian ditiupkan pada dua telapak tangannya lalu diusapkan ke seluruh badan.

b. Air liur yang ditempelkan pada tangan kanannya.

Diriwayatkan oleh Bukhari-Muslim: bahwasanya Nabi Muhammad SAW apabila ada manusia tergores kemudian luka, maka beliau membaca doa kemudian air liurnya ditempelkan pada tangan kanannya, lalu diusapkan pada luka orang itu. Inilah doanya: "*Allahumma robbinnas adzhabilbas isyfi antasy-syafii laa syifa-a illa syifa-uka laa yugodiru saqoman.*"

c. Meletakkan tangan pada salah satu anggota badan.

Nabi Muhammad SAW pernah memerintahkan Utsman bin Abil Ash yang sedang sakit dengan sabdanya: *"Letakkanlah tanganmu pada anggota badan yang sakit kemudian bacalah "Basmalah 3x dan A'udzu bi-izzatillah waqudrotihi minsyarrima ajidu wa uhadziru tujuh kali."*

2. Pengobatan dengan Doa Mukjizat

Banyak sekali doa yang diajarkan Rasulullah SAW dalam membantu pengobatan untuk kesembuhan, di antaranya:

1. Mengobati sakit pada diri sendiri.[62]

Bismillaahirrahmaanirrahiim (3 kali).

[62] Said bin Ali Al-Qahthany & Abdul Majid bin Abdul Aziz, *Mujarab dengan Ruqyah Al-Qur'an dan Sunnah,* (Jakarta: Berkah, 2005).

A'uudzu bi'izzatillaahi wa qudratihi min syarri maa ajidu wa uhadziru (tujuh kali).
Artinya: "Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Aku berlindung kepada kebesaran Allah dan kekuasaan-Nya dari keburukan yang kualami dan kuwaspadai."
Doa ini dibaca sambil memegang daerah yang sakit.

2. *Mendoakan orang sakit yang kita jenguk.*[63]

Allaahumma rabbannaas, adzhibil ba'as, isyfihi, wa antasy_syaafii, laa syifaa'a illaa syifaa'uka, syifaa'an laa yughaadiru saqaman.
Artinya: "Ya Allah Tuhan manusia, sirnakanlah penyakit ini, sembuhkanlah karena Engkau Maha Penyembuh, tidak ada kesembuhan kecuali datang dari-Mu, kesembuhan yang tidak berbekas."

3. *Doa penjagaan diri dari gangguan setan dan kejahatan mata (ain).*[64]

أَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لاَمَّةٍ.

A'uudzu bikalimaatillaahit_taammati min kulli syaithaan wa haammatin, wa min kulli 'ainin laammah.
Artinya: "Aku berlindung dengan kalimat Allah yang sempurna dari kejahatan setan dan binatang berbisa, serta dari setiap mata yang jahat."

4. *Doa mohon perlindungan dari gangguan setan (kesurupan).*[65]

رَبِّي أَعُوْذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِيْنِ وَأَعُوْذُبِكَ رَبِّي أَنْ يَحْضُرُوْنَ.

Rabbii a'uudzubika min hamazaatisy_syayaathiin, wa a'uudzubika rabbii ayyahdhuruun.

---

[63] Aiman bin Abdul Fattah, *Keajaiban Thibbun Nabawi,* (Solo: Al-Qowam, 2005). Said bin Ali Al-Qahthany & Abdul Majid bin Abdul Aziz, *Mujarab dengan Ruqyah Al-Qur'an dan Sunnah.*

[64] Abdul Basith Muhammad Sayyid, *Rasulullah Sang Dokter,* (Solo: Tiga Serangkai, 2004). Aiman bin Abdul Fattah, *Keajaiban Thibbun Nabawi.* Said bin Ali Al-Qahthany & Abdul Majid bin Abdul Aziz, *Mujarab dengan Ruqyah Al-Qur'an dan Sunnah.*

[65] *Ibid.*

Artinya: "Aku berlindung kepada Tuhanku dari impitan setan, dan dari kehadirannya."

5. *Doa mengatasi kesedihan, kegelisahan, dan kelemahan fisik.*[66]

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُبِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَالدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ.

Allaahumma innii a'uudzubika minal hammi wal hazan, wa a'uudzubika minal 'ajzi wal kasal, wal bukhl, wal jubn, waddayni, wa ghalabatirrijaal.

Artinya: "Ya Allah aku berlindung kepada-Mu dari kegelisahan dan kesedihan, dan aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan dan kemalasan dan kikir dan ketakutan, dan terlilit utang, dan tekanan orang."

6. *Baca surat al-Faatihah ditiupkan ke air, lalu diminumkan.*

7. *Bacaan yang bersifat umum namun diyakini sangat mujarab.*[67]
Doa ini dibaca sebagai wirid beberapa kali atau dibaca dan ditiupkan pada air lalu diminum. Pada orang yang sakit berat atau pada anak-anak, kita yang membacakan, lalu meniup ke air dan air itu diminumkan. Atas izin Allah, air tersebut bisa menjadi media penyembuhan.

لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ الْعَظِيْمُ الْحَلِيْمُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيْمُ.

Laa ilaaha illallaahul 'azhiimul haliim, laa ilaaha illallaahu rabbul 'arsyil 'azhiim, laa ilaaha illallaahu rabbussamawaati wa rabbul 'arsyil kariim.

Artinya: "Tidak ada Tuhan selain Allah Yang Maha Agung dan Maha Pemurah, tidak ada Tuhan selain Allah Pemelihara 'arsy yang agung, tidak ada Tuhan selain Allah Tuhan Pemelihara langit dan Pemelihara 'arsy yang mulia."

---

[66] *Ibid.*

[67] Said bin Ali Al-Qahthany & Abdul Majid bin Abdul Aziz, *Mujarab dengan Ruqyah Al-Qur'an dan Sunnah,* (Jakarta: Berkah, 2005).

3. Pengobatan dengan Memakai Madu

Firman Allah SWT: "*Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang memikirkan*" (QS. *an-Nahl* [16]: 69).

Dan Rasulullah SAW bersabda: "*Kesembuhan itu ada pada tiga hal, yaitu: dalam pisau pembekam, meminumkan madu, atau pengobatan dengan besi panas (kayy). Dan aku melarang umatku melakukan pengobatan dengan besi panas (kayy).*"

Sebagaimana ayat diatas bahwa madu Allah jadikan sebagai obat, maka Rasulullah menggunakan madu untuk mengobati salah satu keluarga sahabat yang sedang sakit. Dalam satu riwayat, ada sahabat datang kepada Nabi SAW memberitahukan anaknya sedang sakit, kemudian Nabi menyuruh orang itu meminumkan anaknya madu asli sambil membaca doa.

4. Pengobatan dengan Habbatus Sawda' (Jintan Hitam)

Rasulullah SAW bersabda: "*Sesungguhnya di dalam habbatus sawda' (jintan hitam) terdapat penyembuh bagi segala macam penyakit kecuali kematian.*"

Habbatus sawda' ini mempunyai manfaat yang sangat banyak. Jintan hitam sangat bermanfaat untuk mengobati berbagai macam penyakit dengan izin Allah.

5. Pengobatan dengan Bekam

Berbekam termasuk pengobatan yang dianjurkan Rasulullah SAW-Beliau bersabda: "*Sesungguhnya sebaik-baik apa yang kalian lakukan untuk mengobati penyakit adalah dengan melakukan bekam.*" Dari Abdullah bin Mas'ud r.a., Rasulullah SAW menceritakan, "*Tidaklah aku melewati seorang malaikat ketika di mi'rajkan ke langit kecuali mereka mengatakan 'Wahai Muhammad, lakukanlah olehmu berbekam.*"

Secara praktis, prinsip ilmiah dari berbekam adalah membuang toksin dan sel-sel darah yang rusak akibat pengaruh radikal bebas, serta merangsang sumsum tulang untuk memproduksi sel-sel darah baru yang vital.[68]

---

[68] Mohammad Ali Toha Assegaf, *Smart Healing: Kiat Hidup Sehat Menurut Nabi,* (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2007), hlm. 152.

Manfaat bekam bagi kesehatan yang menonjol adalah memberi efek detoksifikasi yang nyata. Dalam pemeriksaan laboratorium ditemukan bahwa darah hasil pembekaman terdiri dari sel-sel darah yang bentuknya abnormal dan banyak yang merupakan darah rusak. Hal ini berarti bahwa selama proses pembekaman orang dibebaskan dari sel-sel darah yang rusak, yang tentu saja tidak berfungsi atau bahkan mengganggu kesehatan, sehingga seberapa pun volume darah yang dibuang tidak akan menyebabkan kelemahan tubuh, bahkan menyebabkan meningkatnya status kesehatan seseorang.[69]

Orang yang melakukan bekam secara teratur akan mendapatkan manfaat, yaitu: sel-sel darah yang tidak vital bisa disingkirkan, dapat terbebaskan dari radikal bebas atau racun-racun sisa metabolisme dan akibat polusi, tubuh akan terangsang membentuk sel darah baru yang vital dengan jumlah yang cukup, menormalkan kolesterol darah dan asam urat, meringankan kerja jantung, ginjal, dan lever sehingga badan akan lebih sehat dan bugar.[70]

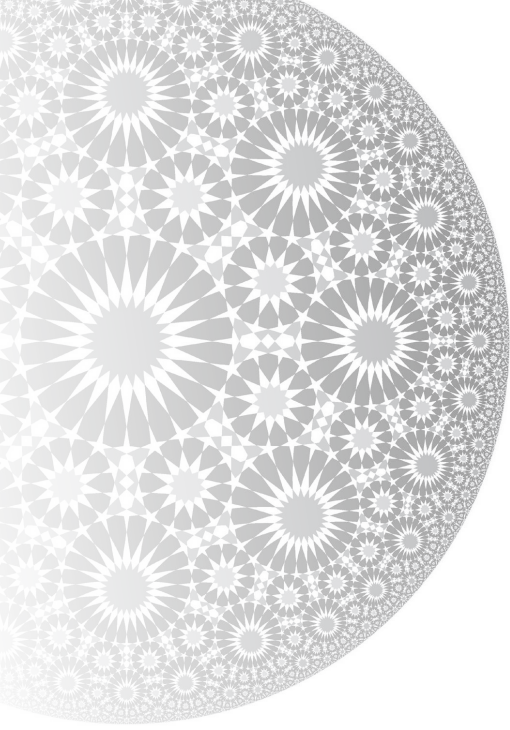
6. Pengobatan dengan Air Zamzam

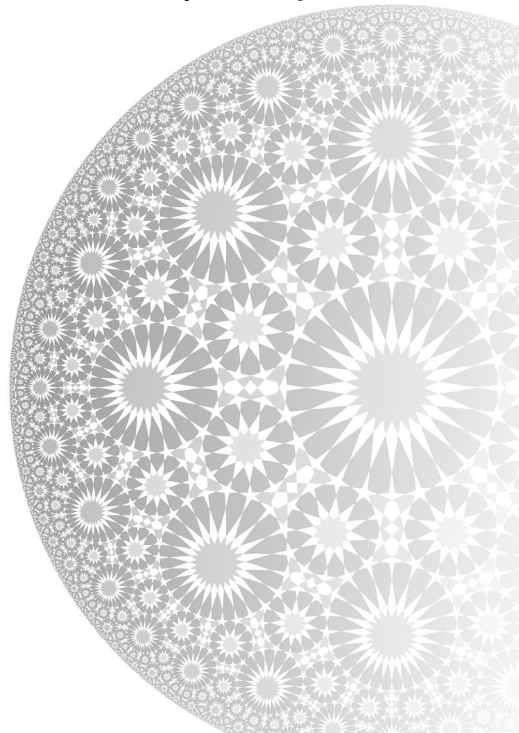
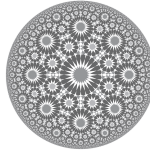
Rasulullah SAW bersabda: *"Air zamzam itu penuh berkah. Ia merupakan makanan yang mengenyangkan (dan obat bagi penyakit)."* Beliau juga bersabda: *"Air zamzam tergantung kepada tujuan diminumnya."*

Nabi SAW pernah membawa air zamzam (di dalam tempat-tempat air) dan girbah (tempat air dari kulit binatang), beliau menyiramkan dan meminumkannya kepada orang-orang yang sakit. Ibnul Qayyim rahimahullah berkata: "Aku sendiri dan juga yang lainnya pernah mempraktikkan upaya penyembuhan dengan air zamzam terhadap beberapa penyakit, dan hasilnya sangat menakjubkan, aku berhasil mengobati berbagai macam penyakit dan aku pun sembuh atas izin Allah."

---

[69] *Ibid.*

[70] *Op. cit.,* hlm. 153.

Bagian Ketiga

Penyakit Hati dan Terapinya

Penyakit Hati dan Terapinya

إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ ٱلَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ ٱللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ ءَايَٰتُهُۥ زَادَتْهُمْ إِيمَٰنًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢﴾

"Sesungguhnya orang-orang yang beriman[1] ialah mereka yang bila disebut nama Allah[2] gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal." (QS. al-Anfaal [8]: 2)

Rasulullah SAW bersabda: "Ketahuilah bahwa pada diri manusia terdapat 'segumpal daging', apabila ia baik maka baiklah seluruh tubuh, dan apabila ia rusak maka rusaklah seluruh tubuh, itulah yang disebut qalb (hati sanubari)." (HR. Bukhari dan Muslim)

Manusia adalah makhluk yang paling mulia dalam pandangan Allah. Manusia adalah makhluk terbaik yang diciptakan-Nya.[3] Manusia diakui juga sebagai makhluk sempurna yang dalam dirinya diberikan sifat-sifat malaikat, sifat-sifat binatang *(bahaim),* dan bahkan sifat-sifat ke-tuhanan. Setiap manusia memiliki kecondongan jiwa untuk melakukan yang baik, menyenangi kebaikan dan keindahan serta kemuliaan. Manusia juga memiliki sifat serakah, rakus seperti binatang dan memiliki sifat sombong, pengasih, penyayang seperti sifat Allah tetapi dalam kadar yang tentunya berbeda dengan yang dimili-

[1] Maksudnya: orang yang sempurna imannya.

[2] Dimaksud dengan disebut nama Allah ialah: menyebut sifat-sifat yang mengagungkan dan memuliakannya.

[3] QS. *ath-Thin* [95]: 4.

ki-Nya. Kesemua sifat-sifat inilah yang mengalami daya tarik-menarik dalam jiwa mereka.

Jiwa manusia terdiri dari dua unsur, yaitu unsur *basyariah* (biologis) dan *rohaniyah. Basyariah* terdiri dari jasad, nyawa, hawa dan akal, sedangkan *rohaniyah* terdiri dari *roh* yang dilengkapi dengan *qalb* (hati) yang mampu berpikir,[4] memahami,[5] merasa,[6] memiliki kesadaran dan ingatan,[7] memiliki iman[8] dan memiliki kehendak bebas.[9] *Qalbu* inilah yang digunakan *roh* untuk berhubungan erat dengan Allah, mengingat-Nya, dan dengan *qalbu* inilah manusia mampu melihat dan merasakan keberadaan Allah (kebesaran, kekuasaan, perbuatan dan sifat-Nya, bahkan wajah-Nya menurut satu pendapat lain).

Dalam pandangan sufi, *qalb* adalah "*lathifah rabbaniyyah rohaniyyah,*" sesuatu yang halus yang memiliki sifat ketuhanan dan kerohaniahan.[10] Dan hati adalah sebagai tumpuan dan tempat penilaian Tuhan atas perbuatan yang dilakukan manusia. Tuhan hanya memperhatikan hati, karena hati itulah yang menjadi hakikat manusia.

Qalb (hati) adalah poros kehidupan dan perilaku seseorang, yang menyebabkan manusia itu baik atau buruk. *Qalbu* jugalah yang menjadi "Raja" dalam tubuh, seperti komentar al-Ghazali. Jika *qalbu* manusia dapat di-*management* dengan baik, maka manusia akan menjadi baik, inilah yang disebut *qalbu* yang sehat. *Qalbu* akan menguasai seluruh *nafs* (kumpulan *basyar* dan *rohaniyah*), hawa jadi panglima dan seluruh yang ada pada diri manusia akan menjadi pengikut hawa. Tetapi jika *qalbu* manusia tidak dapat di *management* dengan baik maka *qalbu*nya akan sakit, maka jadilah ia manusia yang rakus, serakah, sombong, dan memperturutkan keinginan hawanya *(hedonism)*. Di samping itu juga, akan melahirkan pula sekelompok manusia fasik, munafik, pendusta, dan murtad. Tak ada lagi hati yang selamat sehingga kerusakan duniawi dan ukhrawi meluas dan merajalela.

Al-'Allamah Ibnu Abil 'Izzi al-Hanafi *rahimahullah* berkata: *"Ketahuilah bahwa hati itu memiliki kehidupan dan kematian, penyakit dan obatnya. Ini lebih besar perkaranya dibandingkan perkara yang*

---

[4] QS. *al-Hajj* [22]: 46.

[5] QS. *al-Araaf* [7]: 179.

[6] QS. *al-Baqarah* [2]: 260.

[7] QS. *Qaaf* [50]: 37 dan QS. *az-Zukhruf* [43]: 36.

[8] QS. *al-Maidah* [5]: 41 dan QS. *az-Zumar* [39]: 45.

[9] QS. *Yunus* [10]: 99.

[10] Imam Ghazali, *Ihya Ulumuddin,* Mengembangkan Ilmu-ilmu Agama, terj, Ismal Yakub, Singapore: Pustaka Nasional Pte led, 1988), hlm. 898.

pada badan kita." Abdullah bin Mas'ud r.a. berkata: *"Celakalah seseorang yang tidak memiliki hati yang dapat mengenal kebaikan dan kemungkaran."* Hati yang terlapisi, yang sakit, dan terkunci tak mungkin bisa merasakan kehadiran Cahaya Ilahiah. "*Dan apabila mereka diberi pelajaran mereka tiada mengingatnya"* (QS. *ash-Shaaffat* [37]: 13).

Penyakit hati pada hakikatnya menurut al-Ghazali adalah adanya sifat dan sikap yang buruk dalam hati seseorang manusia, yang mendorongnya untuk berbuat buruk dan merusak, yang menyebabkan terganggunya kebahagiaan dan terhalangnya dia dari memperoleh keridhaan Allah dan mendapatkan kehidupan abadi yang baik. Penyakit hati berkaitan erat dengan akhlak yang buruk, yang merupakan sumber segala racun pembunuh, yang membinasakan dengan kejam, yang mendatangkan berbagai penyimpangan moral yang memalukan, keinginan yang nyata, kebusukan yang menjauhkan manusia dari *Rabbul 'Alamin,* dan menjerumuskan pelakunya ke dalam kelompok setan terkutuk.[11]

Di dalam beberapa ayat Al-Qur'an dikatakan bahwa di dalam hati manusia itu ada penyakit. Adapun penyakit hati itu secara garis besar dikelompokkan menjadi dua jenis—yang menyerang hati manusia dan merusak perilakunya—yakni *penyakit syahwat* dan *penyakit syubhat* (keraguan/kerancuan dalam beragama). Penyakit syahwat yang dimaksud di sini adalah seluruh jenis kemaksiatan atau kebatilan yang telah menguasai seseorang untuk mengerjakannya, meski sebenarnya ia telah mengetahui bahwa kemaksiatan atau kebatilan itu adalah haram. Penyakit syahwat ini berkaitan dengan keduniaan, misalnya rakus terhadap harta, tamak terhadap kekuasaan, ingin populer, mencari pujian, suka perkara-perkara keji, zina dan berbagai kemaksiatan lainnya. Adapun penyakit syubhat adalah penyakit yang menjadikan seseorang rancu (tidak jelas) dalam melihat hakikat suatu perkara dengan sebenarnya, hingga akhirnya kebatilan ia anggap sebagai kebenaran dan kebenaran sebagai kebatilan. Penyakit syubhat ini misalnya keraguan, kemunafikan, bid'ah, kekafiran, dan kesesatan lainnya. Kedua penyakit hati inilah yang hari demi hari mendominasi kehidupan saat ini.

Penyakit-penyakit hati lebih mengganggu dan lebih berbahaya, lebih parah dan lebih buruk daripada penyakit-penyakit fisik. Yang paling merugikan dan paling besar bahayanya adalah karena penyakit hati

[11] Al-Ghazali, *Mengobati Penyakit Hati: Membentuk Akhlak yang Mulia,* terj. Muhammad al-Baqir, (Bandung: Karisma, 2000), hlm. 13-14.

mendatangkan mudarat atas seseorang dalam agamanya, kehidupan dunia dan akhiratnya. Dosa dan maksiat karena hati yang sakit menyebabkan seseorang terus terjerumus dalam perbuatan yang menjauhkan dirinya dari Allah SWT. Hal itu berakibat pada hilangnya berkah, rasa malu, dan kenikmatan yang seharusnya diterima oleh hamba serta berujung pada syirik, cinta dunia, laknat, dan kehancuran.[12] Orang yang di dalam hatinya ada penyakit, sulit menerima kebenaran dan akan mati dalam keadaan kafir.

وَأَمَّا ٱلَّذِينَ فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ فَزَادَتْهُمْ رِجْسًا إِلَىٰ رِجْسِهِمْ وَمَاتُوا۟ وَهُمْ كَـٰفِرُونَ ﴿١٢٥﴾

Dan adapun orang-orang yang di dalam hati mereka ada penyakit,[13] maka dengan surat itu bertambah kekafiran mereka, di samping kekafirannya (yang telah ada) dan mereka mati dalam keadaan kafir. (QS. at-Taubah [9]: 125)

Adapun penyakit fisik tidaklah mendatangkan mudarat atas seseorang kecuali di dunianya yang fana ini serta tubuhnya yang menjadi sasaran penyakit akan hancur luluh dalam waktu yang cepat. Apalagi penyakit fisik itu sebenarnya amat berfaedah bagi seseorang dalam agama dan akhiratnya. Sebab, Allah SWT menyediakan pahala yang sangat besar bagi si penderita sakit, di samping banyak faedah dan manfaat lainnya yang segera ataupun pada waktu mendatang, sesuai dengan yang disebutkan dalam berbagai ayat dan Hadis tentang pahala yang disediakan pada penyakit dan bencana yang menimpa fisik.

Penyakit hati juga tidak terjangkau secara indriawi dan tidak menimbulkan rasa sakit, sehingga sulitlah ia diketahui. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Imam al-Ghazali, *"Penyakit hati itu laksana penyakit sopak (belang) di wajah seseorang yang tak memiliki cermin. Jika ia diberi tahu orang lain pun, mungkin ia tak mempercayainya."*

Kadang kala hati itu berpenyakit dan semakin parah penyakitnya, namun pemiliknya tidak merasakannya. Hal ini karena pemiliknya tersibukkan dan menghindar dari pengetahuan tentang sehatnya hati dan faktor-faktor penyebabnya. Bahkan yang sangat memprihatinkan, hati itu telah mati namun pemiliknya tidak mampu menyadarinya. Tanda matinya hati apabila pemiliknya tidak lagi merasa tersakiti oleh

[12] Ibnu Qayyim, *Penawar Hati yang Sakit,* (Jakarta: Gema Insani, 2003), hlm. 23.

[13] Maksudnya penyakit bathiniyah seperti kekafiran, kemunafikan, keragu-raguan dan sebagainya.

luka-luka keburukan, kemaksiatan, kebodohan terhadap kebenaran dan akidah yang batil tidak membuatnya risau. Sesungguhnya hati yang memiliki kehidupan, maka ia akan merasa tersakiti oleh keburukan yang melintas di hadapannya dan risau dengan kebodohannya terhadap kebenaran, sesuai tingkat kehidupan hati tersebut.

Terkadang pula seseorang itu merasakan penyakit pada hatinya, namun berat baginya untuk menahan dan bersabar terhadap pahitnya obat bagi kesembuhan penyakitnya tersebut. Akhirnya hal itu menimbulkan awetnya penyakit tadi. Sesungguhnya obat bagi penyakit hati itu adalah menentang hawa nafsu yang merupakan seberat-berat urusan bagi jiwa manusia, seiring tidak ada obat yang lebih bermanfaat bagi penyakit ini dibanding menentang hawa nafsu. Terkadang dirinya bertahan untuk bersabar. Namun kemudian, tekadnya memudar dan tidak berlanjut, karena lemahnya ilmu dan kesabaran. Hal ini seperti seseorang yang meniti jalan yang menakutkan padahal jalan itu menuju puncak keamanan. Sebenarnya dia tahu bahwa jika bersabar, maka rasa takut itu akan berlalu dan diganti oleh rasa aman. Jadi, sebenarnya dia butuh kekuatan bersabar dan kekuatan keyakinan dengan apa yang dia tempuh. Kapan saja kesabaran dan keyakinan itu melemah, maka ia akan dapat tersingkir dari jalan aman tersebut dan tidak tahan menghadapi rasa berat. Apalagi jika tidak ada teman dan merasa takut bersendirian lalu dalam kehampaan jiwa dan keputusasaannya mulailah ia berkata: "Ke mana orang-orang ini pergi, kenapa meninggalkanku padahal aku ini mengikuti mereka?" Ini adalah keadaan mayoritas manusia. Keadaan inilah yang membinasakan mereka.

Sesungguhnya penyakit-penyakit hati dapat diketahui melalui tanda-tandanya secara lahiriah yang mengisyaratkan tentang kehadirannya. Tanda-tanda tersebut banyak sekali, yang paling nyata di antaranya sikap bermalas-malasan dalam mengerjakan berbagai macam ketaatan, hilangnya kekhusyukan dalam beribadah, merasa berat berbuat kebajikan, hilangnya ketenteraman dan ketenangan batin, tidak ada perasaan bersalah yang mengganggu dirinya tatkala melakukan dosa dan kemaksiatan, hati yang sulit tersentuh dan mata yang sulit terharu, hilangnya cinta yang tulus, sangat terikat pada syahwat hawa nafsu, sangat cenderung pada kelezatan dunia, sangat ingin memperluas kesejahteraan di dalamnya serta lebih lama berdiam di sana, dan lain sebagainya sebagaimana yang dapat disaksikan dalam kebiasaan orang-orang yang lalai akan akhirat dan berpaling dari Allah SWT. Bilamana timbul tanda-tanda seperti itu pada seseorang, wajiblah ia

segera berusaha sungguh-sungguh untuk mengobati dan menanganinya, karena jika dibiarkan berlarut-larut hatinya lambat laun bisa menjadi keras, tertutup, bahkan mati.

Obat bagi hati yang sedang sakit adalah dengan melenyapkan penyebab sakitnya hati itu sendiri. Dan sebagai puncak dari kesembuhan hati ialah "merasakan di dalam hatinya bahwasanya Allah SWT senantiasa besertanya."

A. SEJENAK MERENUNGI QALB (HATI)

وَٱعْلَمُوٓا۟ أَنَّ فِيكُمْ رَسُولَ ٱللَّهِ ۚ لَوْ يُطِيعُكُمْ فِى كَثِيرٍ مِّنَ ٱلْأَمْرِ لَعَنِتُّمْ وَلَـٰكِنَّ ٱللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ ٱلْإِيمَـٰنَ وَزَيَّنَهُۥ فِى قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ ٱلْكُفْرَ وَٱلْفُسُوقَ وَٱلْعِصْيَانَ ۚ أُو۟لَـٰٓئِكَ هُمُ ٱلرَّٰشِدُونَ ﴿٧﴾

Dan ketahuilah olehmu bahwa di kalanganmu ada Rasulullah; kalau ia menuruti kemauanmu dalam beberapa urusan benar-benarlah kamu mendapat kesusahan, tetapi Allah menjadikan kamu "cinta" kepada keimanan dan menjadikan keimanan itu indah di dalam hatimu serta menjadikan kamu benci kepada kekafiran, kefasikan, dan kedurhakaan. Mereka itulah orang-orang yang mengikuti jalan yang lurus. (QS. al-Hujurat [49]: 7)

۞ قَالَتِ ٱلْأَعْرَابُ ءَامَنَّا ۖ قُل لَّمْ تُؤْمِنُوا۟ وَلَـٰكِن قُولُوٓا۟ أَسْلَمْنَا وَلَمَّا يَدْخُلِ ٱلْإِيمَـٰنُ فِى قُلُوبِكُمْ ۖ وَإِن تُطِيعُوا۟ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ لَا يَلِتْكُم مِّنْ أَعْمَـٰلِكُمْ شَيْـًٔا ۚ إِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١٤﴾

Orang-orang Arab Badui itu berkata: "Kami telah beriman". Katakanlah: "Kamu belum beriman, tapi Katakanlah 'kami telah tunduk', karena iman itu belum masuk ke dalam hatimu; dan jika kamu taat kepada Allah dan Rasul-Nya, Dia tidak akan mengurangi sedikit pun pahala amalanmu; sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (QS. al-Hujurat [49]: 14)

Hati memiliki kedudukan yang tinggi pada diri manusia. Hati merupakan tempatnya ketakwaan, sebagaimana dalam sabda Nabi SAW, dari Abu Hurairah: *"Takwa itu ada di sini." Beliau mengucapkannya sebanyak tiga kali sambil menunjuk dadanya"* (HR. Muslim). Hati adalah tempatnya iman, kejujuran, keyakinan, dan pengagungan kepada Sang Pencipta semesta alam. Hati adalah tempatnya rasa takut,

tawakkal, kecintaan kepada Allah, ketundukan, dan penyerahan diri kepada Allah semata.

Hati memiliki karakter yang tidak konsisten, oleh karena itu ia mudah terkena konflik batin, sehingga tingkah laku negatif yang muncul pada diri seseorang diakibatkan dari hati yang sakit. Dengan demikian, potensi hati yang dimiliki oleh seseorang itu tidaklah sama, yakni sejauh mana seseorang itu mengatur dan mengendalikan hatinya, melalui bantuan rasio (akal).[14] Al-Qur'an sendiri menggambarkan inkonsistensi *al-qalb* dalam beberapa ayat, antara lain QS. *Qaaf* [50]: 37, *al-Hadiid* [57]: 27, *Ali Imran* [3]: 151, dan *al-Hujurat* [49]: 7.

Secara *nafsiologis*, hati dapat diartikan sebagai radar kehidupan. Hati adalah *reservoir* energi *nafsiah* yang menggerakkan ego dan *fuad.* Dalam konteks ini, teori Freud tentang *id* mirip dengan karakter *qalb* yang tidak berisi keimanan, yakni *qalb* yang selalu menuntut kepuasan, dan menganut prinsip kesenangan (*pleasure principle*), di mana ia menghendaki agar segala sesuatu segera dipenuhi. Sehingga unsur kebahagiaan dan kepuasan tidak pernah terpenuhi, dan inilah yang dapat merusak mental.[15] Karakter, watak, kepribadian dan mentalitas yang ada dalam diri seseorang itu berbeda karena dari kondisi hati itulah yang memengaruhi atau yang menggerakkannya.

Toto Tasmara menyebutkan bahwa hati memiliki beberapa karakter serta memiliki fungsi.[16] Masing-masing, sebagai berikut:

1. *Fuad*, merupakan potensi hati yang berkaitan dengan indriawi, mengolah informasi yang sering muncul dan dilambangkan dalam otak manusia.

   Fuad memiliki tanggung jawab intelektual yang jujur kepada apa yang dilihatnya. Karakter yang dimiliki, cenderung dan selalu merujuk pada objektivitas, kejujuran, dan jauh dari sikap kebohongan. Sebagaimana dalam firman Allah SWT dalam surah *al-Isra'* [17]: 36, yang artinya, "*Hatinya tidak mendustakan apa yang telah dilihatnya.*"

   Fuad yang jujur dan objektif akan selalu haus dengan kebenaran dan bertindak di atas rujukan yang benar.
2. *Shadr*, merupakan potensi hati yang berperan untuk merasakan dan menghayati atau mempunyai fungsi emosi (marah, benci, cinta, simpati, empati, dan lain-lain).

---

[14] Achmad Mubarok, *Jiwa dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Paramadina, 2000), hlm. 110-115.
[15] Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996), hlm.163.
[16] Toto Tasmara, *Kecerdasan Rohaniah*, (Jakarta: Gema Insani, 2001), hlm. 93-94.

Shadr adalah dinding hati yang menerima limpahan cahaya keindahan, sehingga mampu menerjemahkan dan memecahkan segala sesuatu serumit apa pun menjadi mudah dan indah.

3. *Hawa* merupakan potensi hati yang menggerakkan kemauan. Di dalamnya ada ambisi, kekuasaan, kekayaan, dan lain sebagainya.

   Karakter yang dimiliki *hawa* itu bersifat mengejar kesenangan dunia, sehingga banyak orang yang tergelincir pada kesesatan, kebingungan, kebimbangan, kemungkaran dan tergelincir pada kehinaan, karena dalam diri manusia lebih banyak didominasi atau lebih condong pada karakter ini.

   Apabila dibandingkan dengan teorinya Freud, *hawa* sama dengan *id*, yang selalu menginginkan kepuasan dan sifatnya mengejar kesenangan, kenikmatan (*pleasure principle*). Sebagaimana firman Allah SWT: "*Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun dan Maha Penyayang*" (QS. *Yusuf* [12]: 53). Di sinilah pangkal terjadinya gangguan mental.

Ketiga potensi tersebut di atas, berada dalam bilik-bilik *qalb*, yang memiliki tugas dan fungsi sesuai dengan perannya masing-masing. Dalam hubungannya dengan dunia luar, atau ketika menerima rangsangan dari luar, ketiga potensi tersebut akan memberikan respons dalam bentuk perilaku. Pada dasarnya, ketiganya selalu bekerja sama dan saling mengisi, hanya saja dalam bentuk riilnya, tindakan dan perbuatannya ataupun tingkah laku yang diwujudkan, bergantung pada potensi manakah yang paling dominan. Dan hati juga memberikan ruang bagi akal untuk memberikan pemikiran dan pertimbangan sebelum diwujudkan dalam bentuk perilaku yang bisa mencerminkan kondisi mental dan kepribadian seseorang.

Ketiga karakter tersebut di atas mempunyai kandungan atau muatan kepribadian yang berbeda, yang kemudian mengental menjadi bentuk keinginan yang ditampung oleh *nafs*. Peran dan fungsi *nafs* yang menampung berbagai potensi *qalb* tersebut dijabarkan keseluruhannya dalam bentuk, sikap, dan perilaku. Yang kesemuanya dibenturkan pada hubungan manusia terhadap tiga dimensi, yaitu hubungan dengan Allah (agama), dengan manusia lain, dan dengan lingkungan (alam).

Kewajiban *nafs* di sini adalah memberikan kontrol agar potensi tersebut terpecah. *Nafs* juga harus mengatur secara adil hubungan di

antara ketiganya tersebut. Karena ketiganya tidak boleh terabaikan, karena ketiganya yang menjadikan ukuran terhadap kesehatan mental, sebab mental seseorang itu bisa dianggap tidak terganggu apabila ketiga dimensi yang mengelilingi manusia tersebut agama, aku dan lingkungan, menyatakan manusia tersebut berjalan pada garis dan koridor yang benar, yakni manusia telah memenuhi kriteria sehat secara *holistic* yaitu sehat secara "*bio-sosio-psycho-spiritual*".[17] Untuk mencapai kesehatan secara holistik tersebut terlebih dahulu harus membenahi *qalb* dan *nafs*.

Dapat dipahami bahwa *qalb* yang baik akan membentuk *nafs* yang baik pula, sehingga pada akhirnya dapat membentuk kepribadian dan membentuk mentalitas yang baik (tidak terganggu), inilah yang dimaksudkan dengan kepribadian *muthmainnah*. Dan ini tidak hanya mencakup sehat dalam satu dimensi saja. Akan tetapi, mampu mencapai sehat secara *holistic* tersebut.

Kepribadian mutmainah bersumber dari hati manusia yang sehat, hati yang senantiasa mampu merasakan *thuma'ninah*. Kepribadian mutmainah adalah kepribadian yang telah diberikan kesempurnaan "*nur qalb*", sehingga dapat meninggalkan sifat-sifat tercela dan tumbuh sifat-sifat yang baik. Kepribadian ini selalu berorientasi ke komponen *qalb* untuk mendapatkan kesucian dan menghilangkan segala kotoran sehingga dirinya menjadi tenang. Ia terbiasa menggunakan metode *zawq* (cita rasa) dan *'aina al-bashirah* (mata batin) dalam menerima dan menyikapi segala sesuatu sehingga ia merasa yakin dan tenang.

Kepribadian mutmainah berbentuk enam kompetensi keimanan, lima kompetensi keislaman, dan multikompetensi keihsanan. Ia termotivasi oleh energi psikis yang disebut dengan amanah yang dihunjamkan Allah di alam roh (*roh al-munazzalah*). Baginya, realisasi amanah tersebut selain berfungsi memenuhi kebutuhan juga melaksanakan kewajiban jiwa.

Kepribadian mutmainah, itulah yang akan melahirkan "insan kamil" *(qalb al-'arif)* yang hatinya melebihi luasnya langit dan bumi, karena hanya hati seorang insan kamillah yang mampu menangkap dan memancarkan *tajalli*-nya Tuhan dalam diri, tatanan kehidupan, dan perilakunya.

---

[17] Toto Tasmara, *Kecerdasan Rohaniah,* (Jakarta: Gema Insani, 2001), hlm. 118.

Kondisi Hati Manusia

Berdasarkan nas Al-Qur'an dan al-Hadis kondisi hati manusia secara umum dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis, yaitu hati yang sehat *(qalbun salim)*, hati yang mati *(qalbun mayyit)*, dan hati yang sakit *(qalbun maridh)*.

Hati yang sehat yaitu hati yang hidup sebenar-benarnya; yang senantiasa *tawadhu'*, lemah lembut dan sadar; hati yang selalu menerima, mencintai, dan mendahulukan kebenaran. Pengetahuannya tentang kebenaran benar-benar sempurna, juga selalu taat dan menerima sepenuhnya. Seseorang yang memiliki hati sehat tak ubahnya memiliki tubuh yang sehat. Ia akan berfungsi optimal. Ia akan mampu memilih dan memilah setiap rencana atas suatu tindakan, sehingga setiap yang akan diperbuatnya benar-benar sudah melewati perhitungan yang jitu berdasarkan hati nurani yang bersih. Kondisi hati yang seperti ini akan menghasilkan iman, seperti takwa, khusyu', taubat, dan sabar. Hati seperti ini akan menjadi putih bersih karena telah menerima kebenaran.

Hati yang mati yaitu hati yang tidak menerima dan tidak taat pada kebenaran. Adapun hati yang sakit, bisa jadi lebih dekat kepada kesehatan atau sebaliknya lebih dekat kepada kematian (hati).

Hakikat Hati yang Sehat (Qalbun Salim)

Diriwayatkan dari Abdullah bin 'Amr bin 'Ash, beliau berkata, Rasulullah SAW pernah ditanya, "Siapakah orang yang paling utama?" Beliau menjawab, "Setiap orang yang bersih hatinya dan benar ucapannya." Para sahabat berkata, "Orang yang benar ucapannya telah kami pahami maksudnya. Lantas apakah yang dimaksud dengan orang yang bersih hatinya?" Rasulullah menjawab, "Dia adalah orang yang bertakwa (takut) kepada Allah, yang suci hatinya, tidak ada dosa dan kedurhakaan di dalamnya serta tidak ada pula dendam dan hasad." (HR. Ibnu Majah dan Thabarani)

يَوْمَ لَا يَنفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ﴿٨٨﴾ إِلَّا مَنْ أَتَى ٱللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴿٨٩﴾

(Yaitu) di hari harta dan anak-anak laki-laki tidak berguna, kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih. (QS. asy-Syu'araa' [26]: 88-89)

Ibn Qayyim al-Jauziyyah menyimpulkan bahwa hakikat hati yang sehat itu adalah hati yang hidup, hati yang bersih dan selamat (terbebas) dari *syahwat* yang kontradiktif dengan perintah dan larangan Allah SWT, terbebas dari *syubhat* yang kontradiktif dengan pengabaran-Nya.

Ia terbebas dari peribadatan kepada selain Allah dan dari pengambilan keputusan hukum kepada selain Rasulullah SAW Ia mencintai Allah dengan tulus dan mengikuti ketentuan Rasul-Nya dalam takut, harap, *tawakkal,* dan ketundukan kepada Allah, mengutamakan ridha-Nya dalam setiap keadaan, menjauhkan diri dengan segala cara dari hal-hal yang akan mendatangkan murka-Nya. Inilah hakikat *'ubudiyah* yang hanya boleh diberikan kepada Allah.[18]

Ciri-ciri Hati yang Sehat

Seseorang yang memiliki hati yang sehat tidak menyekutukan Allah dengan apa pun dalam bentuk apa pun. *'Ubudiyah*-nya murni ditujukan kepada Allah SWT, baik yang berupa kehendak, cinta, *tawakkal, ikhbat* (ketundukan), *khauf* (takut), dan *raja'* (harap). Ia mengikhlaskan amal ibadah untuk Allah. Bila mencintai, ia mencintai karena Allah; bila membenci, ia membenci karena Allah; dan bila memberi, ia memberi karena Allah; dan bila tidak memberi, ia tidak memberi karena Allah.

Ini saja belum cukup, kecuali bila ia juga terbebas dari kepatuhan dan pengambilan hukum kepada selain Rasulullah SAW Maka, ia mengikat hati kuat-kuat untuk mengikuti dan meneladani beliau saja dalam ucapan maupun perbuatan; ucapan hati yang berupa keyakinan maupun ucapan lisan yang berupa pernyataan dari apa yang terdapat dalam hati; juga amalan hati yang berupa kehendak, cinta, benci, dan sebagainya, serta amalan anggota badan.

Dalam semua itu, baik secara garis besar maupun rinci, yang menjadi panutan adalah ajaran yang dibawa oleh Rasulullah SAW, Ia tidak mendahului beliau dalam berkeyakinan, berbicara, maupun beramal. Sebagaimana firman Allah SWT:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تُقَدِّمُواْ بَيْنَ يَدَيِ ٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦۖ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَۚ إِنَّ ٱللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿١﴾

Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mendahului Allah dan Rasulnya,[19] dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui. (QS. al-Hujurat [49]: 1)

---

[18] *Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, Mawaridul Aman al-Muntaqa min Ighatsatul Lahfan fi Mashayidisy Syaithan* (Manajemen Kalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan, terj. Ainul Haris Umar Arifin Thayib, Lc.), (Jakarta: Darul Falah, C2005), Cet. VI. hlm. 1-2.

[19] Maksudnya orang-orang mukmin tidak boleh menetapkan sesuatu hukum, sebelum ada ketetapan dari Allah dan Rasul-Nya.

Makna dari ayat tersebut di atas: "Janganlah engkau berkata (berpendapat) sebelum Rasul SAW berkata dan janganlah berbuat sebelum beliau memerintahkannya (jangan melakukan amal ibadah kecuali yang diperintahkan)."

Seorang salaf berkata: "Setiap perbuatan, sekecil apa pun, pasti akan ditanya dengan dua pertanyaan, yaitu: MENGAPA dan BAGAIMANA, yakni, mengapa kamu berbuat dan bagaimana kamu berbuat?" MENGAPA—merupakan pertanyaan mengenai keikhlasan, sedangkan BAGAIMANA—adalah pertanyaan mengenai *mutaba'ah*. Karena sesungguhnya Allah tidak menerima suatu amalan pun kecuali dengan syarat keduanya.

Pertanyaan pertama berkenaan dengan sebab, motivasi, dan latar belakang perbuatan; apakah bertitik-tolak dari kepentingan dan ambisi si pelaku di dunia seperti kesenangan dipuji orang, ketakutan terhadap celaan mereka, keinginan untuk memperoleh sesuatu yang disukai, upaya menghindari sesuatu yang dibenci di dunia; ataukah perbuatan itu timbul dengan motivasi untuk melakukan hak *ubudiyah* (penghambaan), meraih cinta Allah dan kedekatan kepada-Nya, dan mencari jalan menuju ridha-Nya. Dengan kata lain, Apakah Anda melakukan perbuatan ini untuk Rabb anda ataukah untuk kepentingan dan hawa nafsu anda sendiri?

Adapun pertanyaan kedua adalah berkenaan dengan *mutaba'ah* (peneladanan/mengikuti) kepada Rasulullah SAW di dalam persoalan amal ibadah tersebut. Dengan kata lain, apakah perbuatan tersebut telah disyariatkan melalui Rasul-Nya SAW ataukah tidak disyariatkan sehingga tidak diridhai-Nya?

Antisipasi terhadap pertanyaan pertama adalah dengan memurnikan keikhlasan, sedangkan terhadap pertanyaan kedua adalah dengan merealisasikan *mutaba'ah* dengan sebenar-benarnya. Hati harus bersih dari keinginan yang kontradiktif dengan keikhlasan dan dari nafsu yang kontradiktif dengan *mutaba'ah*. Inilah hakikat kesehatan bagi hati yang dijamin selamat dan bahagia.

Menurut Ibn Taimiyah kebahagiaan dan kesejahteraan jiwa dapat terwujud melalui ibadah dan cinta yang sempurna kepada Allah. Beliau menegaskan, "Hati akan menjadi baik, beruntung, merasa nikmat, bahagia, senang, damai, dan tenang hanya dengan beribadah kepada Allah. Meskipun orang memperoleh kenikmatan dari makhluk tetap saja ia tidak tenang dan damai, lantaran ia mengalami kemiskinan jati diri kepada Tuhan yang seharusnya adalah Dzat yang layak disembah,

dicintai, dan dicari. Jika yang terakhir itu kita lakukan, maka kita akan memperoleh kebahagiaan, kesenangan, kenikmatan, anugerah, kedamaian, dan kenyamanan." Sebagaimana yang dikemukakan Allah SWT dalam Al-Qur'an: *"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingati Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram"* (QS. *ar-Ra'd* [13]: 28). Kebahagiaan itu sendiri ditandai dengan lahirnya kedamaian dalam hati. Kedamaian inilah yang menjadikan aliran darah normal, jantung berdenyut secara teratur, pikiran terasa jernih, badan terasa bugar.

2. Hakikat Hati Yang Mati (Qalbun Mayyit)

Kondisi hati yang dianggap mati *(al-maytah)*, seperti berpaling *(al-zarf)*, sesat *(gamrah)*, buta *(ta'ma)*, keras *(qast)*, tertutup, terkunci. Kondisi hati yang mati ini mengakibatkan kekafiran dan keingkaran. Hati seperti ini adalah hati yang mendapat kegelapan *(qalbun sauda')*, karena ia tidak dapat menerima kebenaran.

وَإِذَا قَرَأْتَ ٱلْقُرْءَانَ جَعَلْنَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ ٱلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِٱلْأَخِرَةِ حِجَابًا مَّسْتُورًا ﴿٤٥﴾ وَجَعَلْنَا عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَن يَفْقَهُوهُ وَفِيٓ ءَاذَانِهِمْ وَقْرًا ۚ وَإِذَا ذَكَرْتَ رَبَّكَ فِي ٱلْقُرْءَانِ وَحْدَهُۥ وَلَّوْا۟ عَلَىٰٓ أَدْبَٰرِهِمْ نُفُورًا ﴿٤٦﴾

Dan apabila kamu membaca Al-Qur'an niscaya Kami adakan antara kamu dan orang-orang yang tidak beriman kepada kehidupan akhirat, suatu dinding yang tertutup. Dan Kami adakan tutupan di atas hati mereka dan sumbatan di telinga mereka, agar mereka tidak dapat memahaminya. Dan apabila kamu menyebut Tuhanmu saja dalam Al-Qur'an, niscaya mereka berpaling ke belakang karena bencinya. (QS. al-Isra' [17]: 45-46)

وَقَالُوا۟ قُلُوبُنَا غُلْفٌۢ ۚ بَل لَّعَنَهُمُ ٱللَّهُ بِكُفْرِهِمْ فَقَلِيلًا مَّا يُؤْمِنُونَ ﴿٨٨﴾

Dan mereka berkata: "Hati kami tertutup." Tetapi sebenarnya Allah telah mengutuk mereka karena keingkaran mereka; maka sedikit sekali mereka yang beriman. (QS. al-Baqarah [2]: 88)

Ciri-ciri Hati yang Mati

Hati yang mati tidak ada kehidupan di dalamnya. Ia tidak mengenal Tuhannya, tidak beribadah kepada-Nya dengan melaksanakan apa yang diperintahkan, dicintai, dan diridhai-Nya. Ia bahkan senantiasa menuruti keinginan nafsu dan kelezatan dirinya, meskipun de-

ngan begitu ia akan dimurkai dan dibenci Allah. Ia tidak memedulikan semuanya, asalkan mendapat bagian dan keinginannya, tidak peduli Tuhannya ridha atau murka. Ia menghamba (beribadah) kepada selain Allah dalam kecintaan, ketakutan, pengharapan, keridhaan, kemurkaan, pengagungan, dan ketundukan.

Bila mencintai maka, ia mencintai karena hawa nafsunya; bila memberi maka ia memberi karena hawa nafsunya; bila membenci maka ia membenci karena hawa nafsunya; bila menolak maka ia menolak karena hawa nafsunya juga. Jadi, hawa nafsu lebih diutamakan dan dicintainya daripada keridhaan Tuhannya.

Hawa nafsu adalah pemimpinnya, syahwat adalah komandannya, kebodohan adalah pengendalinya, dan kelalaian adalah kendaraannya. Ia senantiasa sibuk berpikir untuk memperoleh ambisi-ambisi duniawi serta dimabuk oleh hawa nafsu dan cinta dunia.

Ia tidak memedulikan orang yang memberi nasihat, sebaliknya mengikuti setiap langkah dan keinginan setan. Hawa nafsu telah membuatnya tuli dan menjadikannya buta. Bergaul dengan orang yang berhati seperti ini adalah penyakit dan racun. Bersahabat dengannya adalah kebinasaan.

إِنَّ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ سَوَآءٌ عَلَيْهِمْ ءَأَنذَرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ ﴿٦﴾ خَتَمَ ٱللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ وَعَلَىٰ سَمْعِهِمْ ۖ وَعَلَىٰٓ أَبْصَٰرِهِمْ غِشَٰوَةٌ ۖ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿٧﴾

Sesungguhnya orang-orang kafir, sama saja bagi mereka, kamu beri peringatan atau tidak kamu beri peringatan, mereka tidak juga akan beriman. Allah telah mengunci mati hati dan pendengaran mereka,[20] dan penglihatan mereka ditutup[21] dan bagi mereka siksa yang amat berat. (QS. al-Baqarah [2]: 6-7)

وَمِنْهُم مَّن يَسْتَمِعُ إِلَيْكَ حَتَّىٰٓ إِذَا خَرَجُوا۟ مِنْ عِندِكَ قَالُوا۟ لِلَّذِينَ أُوتُوا۟ ٱلْعِلْمَ مَاذَا قَالَ ءَانِفًا ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ ٱلَّذِينَ طَبَعَ ٱللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ وَٱتَّبَعُوٓا۟ أَهْوَآءَهُمْ ﴿١٦﴾

Dan di antara mereka ada orang yang mendengarkan perkataanmu se-

[20] Yakni orang itu tidak dapat menerima petunjuk, dan segala macam nasihat pun tidak akan berbekas padanya.

[21] Maksudnya: mereka tidak dapat memperhatikan dan memahami ayat-ayat Al-Qur'an yang mereka dengar dan tidak dapat mengambil pelajaran dari tanda-tanda kebesaran Allah yang mereka Lihat di cakrawala, di permukaan bumi dan pada diri mereka sendiri.

hingga apabila mereka keluar dari sisimu orang-orang berkata kepada orang yang telah diberi ilmu pengetahuan (sahabat-sahabat Nabi): "Apakah yang dikatakannya tadi?" Mereka itulah orang-orang yang dikunci mati hati mereka oleh Allah dan mengikuti hawa nafsu mereka. (QS. Muhammad [47]: 16)

3. Hakikat Hati yang Sakit (*Qalbu*n Maridh)

۞ أَلَمۡ يَأۡنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ أَن تَخۡشَعَ قُلُوبُهُمۡ لِذِكۡرِ ٱللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ ٱلۡحَقِّ وَلَا يَكُونُواْ كَٱلَّذِينَ أُوتُواْ ٱلۡكِتَٰبَ مِن قَبۡلُ فَطَالَ عَلَيۡهِمُ ٱلۡأَمَدُ فَقَسَتۡ قُلُوبُهُمۡۖ وَكَثِيرٞ مِّنۡهُمۡ فَٰسِقُونَ ١٦

Belumkah datang waktunya bagi orang-orang yang beriman, untuk tunduk hati mereka mengingat Allah dan kepada kebenaran yang telah turun (kepada mereka), dan janganlah mereka seperti orang-orang yang sebelumnya telah diturunkan Alkitab kepadanya, kemudian berlalulah masa yang panjang atas mereka lalu hati mereka menjadi keras. Dan kebanyakan di antara mereka adalah orang-orang yang fasik. (QS. al-Hadiid [57]: 16)

Tipe hati yang ketiga adalah hati yang hidup tetapi berpenyakit. Kadang-kadang kehidupan tampak padanya, tetapi kadang-kadang yang tampak penyakitnya, tergantung yang mana di antara keduanya yang sedang dominan.

Pada hati yang seperti ini, terdapat kecintaan, keimanan, keikhlasan, dan *tawakkal* kepada Allah, yang semua itu merupakan bahan baku kehidupannya. Tetapi di dalamnya juga terdapat kecintaan kepada hawa nafsu, pengutamaan terhadapnya dan ambisi untuk memperolehnya, kedengkian, kesombongan, dan kebanggaan terhadap diri sendiri.

Ia dipengaruhi oleh dua penyeru; yang satu mengajaknya kepada Allah, Rasul-Nya dan negeri akhirat, sedangkan yang lain mengajaknya kepada dunia. Ia mengikuti salah satu dari kedua penyeru itu, mana yang pintu dan jaraknya lebih dekat kepadanya.

Hati seperti ini adalah hati yang kotor, sebab ia menerima kebenaran tetapi kadang-kadang menolaknya. Tetapi kotoran dan penyakitnya masih dapat dibersihkan dengan cara taubat. Hati yang sakit, jika penyakitnya sedang kambuh, maka hatinya menjadi keras dan mati, dan jika ia mengalahkan penyakit hatinya maka hatinya menjadi sehat dan selamat.

B. TANDA-TANDA HATI YANG SAKIT SECARA UMUM

Setiap anggota tubuh diciptakan untuk suatu fungsi tertentu. Ia dikatakan dalam keadaan sakit apabila tidak memiliki kemampuan untuk menjalankan fungsinya dengan benar, baik secara keseluruhan ataupun sebagiannya saja, misalnya telinga disebut sakit apabila ia tidak dapat mendengar lagi, tangan dikatakan sedang sakit jika tidak mampu melaksanakan fungsinya dengan benar yakni memegang, mata dikatakan mengalami sakit jika ia tidak mampu melaksanakan fungsinya yaitu melihat.

Demikian pula halnya dengan penyakit hati, menyebabkan hati tidak mampu melakukan fungsinya yang khas, yang memang untuk itu ia diciptakan, yaitu: pengetahuan, hikmah, makrifah, cinta kepada Allah, beribadah untuk dan hanya kepada-Nya, merasakan kenikmatan apabila menyebut atau mengingat-Nya, mengutamakan-Nya di atas segala keinginan selain-Nya, serta mengerahkan semua dorongan jiwa dan anggota tubuh demi melaksanakan semua itu.[22]

Al-Ghazali menyimpulkan bahwa seseorang itu hatinya berpenyakit ditandai dengan beberapa hal, yaitu:

1. Seseorang itu tidak menggunakan hatinya untuk sepenuhnya mengetahui Allah dengan tidak mengadakan kontak batin dengan Allah, seperti mendirikan shalat, *zikrullah*, dan amal-amal saleh. Seseorang itu hanya mengetahui apa yang diciptakan oleh Allah seperti harta benda, alam manusia tanpa mengetahui lebih mendalam sang pemberi nikmat dan penciptaan semua itu.
2. Kecenderungan cintanya kepada segala sesuatu melebihi cintanya kepada Allah bahkan sampai-sampai ia bersedia menjadi budak hawa nafsu dan segala sesuatu selain Allah.
3. Tidak mensyukuri nikmat yang telah diberikan oleh Allah kepadanya. Dan ia lupa bahwa nikmat yang didapatnya itu adalah kemurahan dan karunia Allah.
4. Merasa enggan untuk mengingat dan berbakti kepada Allah, enggan beribabah dan tunduk kepada Allah, tidak mau mendekatkan diri kepada-Nya, ia lebih suka untuk menjauhkan diri dari Allah karena hawa nafsunya telah membuatnya lupa akan Allah dan lupa untuk melakukan amal saleh sehingga ia semakin menjauh dari Allah, dan hatinya tidak merasakan adanya kebahagiaan, kete-

[22] Al-Ghazali, *Mengobati Penyakit Hati: Membentuk Akhlak yang Mulia,* terj. Muhammad al-Baqir, (Bandung: Karisma, 2000), hlm. 67.

nangan, kegembiraan, dan perlindungan Allah SWT.[23]

Setiap orang hendaklah mempelajari tanda-tanda (ciri-ciri) hati yang sakit dan hati yang sehat agar dapat mengetahui kondisi hatinya secara tepat. Bila hatinya sakit, ia harus berusaha untuk mengobatinya dengan Al-Qur'an dan as-Sunnah menurut pemahaman *salafush shalih* serta senantiasa menjaga kesehatannya. Karena hati yang baik, sehat, dan selamatlah yang akan diterima oleh Allah SWT.

يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ٱرْجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾
فَٱدْخُلِى فِى عِبَٰدِى ﴿٢٩﴾ وَٱدْخُلِى جَنَّتِى ﴿٣٠﴾

Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jemaah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku. (QS. al-Fajr [89]: 27-30)

Dalam Kitabnya *Ihya 'Ulumuddin,* al-Ghazali menyebutkan sebuah doa yang isinya meminta kita agar diselamatkan dari berbagai jenis penyakit hati: *"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari ilmu yang tidak bermanfaat, hati yang tidak khusyu', nafsu yang tidak kenyang, mata yang tidak menangis, dan doa yang tidak diangkat."*

C. PENYEBAB-PENYEBAB MUNCULNYA PENYAKIT HATI

1. Fitnah-fitnah yang Senantiasa Dibidikkan pada Hati

وَمَآ أَرْسَلْنَا مِن قَبْلِكَ مِن رَّسُولٍ وَلَا نَبِىٍّ إِلَّآ إِذَا تَمَنَّىٰٓ أَلْقَى ٱلشَّيْطَٰنُ فِىٓ أُمْنِيَّتِهِۦ فَيَنسَخُ ٱللَّهُ مَا يُلْقِى ٱلشَّيْطَٰنُ ثُمَّ يُحْكِمُ ٱللَّهُ ءَايَٰتِهِۦ ۗ وَٱللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴿٥٢﴾ لِّيَجْعَلَ مَا يُلْقِى ٱلشَّيْطَٰنُ فِتْنَةً لِّلَّذِينَ فِى قُلُوبِهِم مَّرَضٌ وَٱلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ ۗ وَإِنَّ ٱلظَّٰلِمِينَ لَفِى شِقَاقٍۭ بَعِيدٍ ﴿٥٣﴾ وَلِيَعْلَمَ ٱلَّذِينَ أُوتُوا۟ ٱلْعِلْمَ أَنَّهُ ٱلْحَقُّ مِن رَّبِّكَ فَيُؤْمِنُوا۟ بِهِۦ فَتُخْبِتَ لَهُۥ قُلُوبُهُمْ ۗ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَهَادِ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ إِلَىٰ صِرَٰطٍ مُّسْتَقِيمٍ ﴿٥٤﴾

[23] Al-Ghazali, *Mengobati Penyakit Hati: Membentuk Akhlak yang Mulia,* terj. Muhammad al-Baqir, (Bandung: Karisma, 2000), hlm. 68.

Dan Kami tidak mengutus sebelum kamu seorang Rasul pun dan tidak (pula) seorang Nabi, melainkan apabila ia mempunyai sesuatu keinginan, setan pun memasukkan godaan-godaan terhadap keinginan itu, Allah menghilangkan apa yang dimasukkan oleh setan itu, dan Allah menguatkan ayat-ayat-Nya, dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.

agar Dia menjadikan apa yang dimasukkan oleh setan itu sebagai cobaan (fitnah) bagi orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit dan yang kasar hatinya. Dan sesungguhnya orang-orang yang zalim itu benar-benar dalam permusuhan yang sangat,

dan agar orang-orang yang telah diberi ilmu, meyakini bahwasanya Al-Qur'an itulah yang hak dari Tuhan-mu lalu mereka beriman dan tunduk hati mereka kepada-Nya dan sesungguhnya Allah adalah pemberi petunjuk bagi orang-orang yang beriman kepada jalan yang lurus. (QS. al-Hajj [22]: 52-54)

Setiap hari hati manusia didera oleh "fitnah".[24] Setan merupakan musuh nyata manusia. Dalam menjalankan aksinya itu setan memiliki senjata ampuh yang telah banyak memakan korban yaitu *syubhat* dan *syahwat*. Wajib bagi kita mewaspadainya, jangan mengikuti langkah-langkah setan yang telah mengotori hati manusia dengan fitnah syubhat dan syahwat. Keduanya bisa terjadi pada seseorang, atau hanya salah satunya saja.

Hati yang terkena fitnah, senantiasa dalam keraguan disebabkan oleh bisikan setan, tetapi hati yang sehat tidak akan terkena mudarat darinya. Allah SWT. berfirman:

وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَا لِكُلِّ نَبِيٍّ عَدُوًّا شَيَٰطِينَ ٱلْإِنسِ وَٱلْجِنِّ يُوحِي بَعْضُهُمْ إِلَىٰ بَعْضٍ زُخْرُفَ ٱلْقَوْلِ غُرُورًا ۚ وَلَوْ شَآءَ رَبُّكَ مَا فَعَلُوهُ ۖ فَذَرْهُمْ وَمَا يَفْتَرُونَ ﴿١١٢﴾ وَلِتَصْغَىٰٓ إِلَيْهِ أَفْـِٔدَةُ ٱلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِٱلْـَٔاخِرَةِ وَلِيَرْضَوْهُ وَلِيَقْتَرِفُوا۟ مَا هُم مُّقْتَرِفُونَ ﴿١١٣﴾

Dan demikianlah Kami jadikan bagi tiap-tiap Nabi itu musuh, yaitu setan-setan (dari jenis) manusia dan (dan jenis) jin, sebagian mereka membisik-

[24] Menurut bahasa, kata "*fitnah*"–bentuk tunggal dari kata fitan–berarti musibah, cobaan, dan ujian. Makna kata ini berasal dari perkataan: فَتَنْتُ الْفِضَّةَ وَالذَّهَبَ , artinya aku uji perak dan emas dengan api agar dapat dibedakan antara yang buruk dan yang baik. Menurut istilah (terminologi), kata fitnah disebutkan berulang dalam Al-Qur'an pada 72 ayat, dan seluruh maknanya berkisar pada ketiga makna di atas.

kan kepada sebagian yang lain perkataan-perkataan yang indah-indah untuk menipu (manusia).[25] Jikalau Tuhanmu menghendaki, niscaya mereka tidak mengerjakannya, maka tinggalkanlah mereka dan apa yang mereka ada-adakan. Dan (juga) agar hati kecil orang-orang yang tidak beriman kepada kehidupan akhirat cenderung kepada bisikan itu, mereka merasa senang kepadanya dan supaya mereka mengerjakan apa yang mereka (setan) kerjakan. (QS. al-An'am [6]: 112-113)

Hudzaifah bin Al-Yamani r.a. berkata, Rasulullah SAW bersabda: *"Fitnah-fitnah itu menempel ke dalam hati seperti tikar (yang dianyam), sebatang-sebatang. Hati siapa yang mencintainya, niscaya timbul noktah hitam dalam hatinya. Dan hati siapa yang mengingkarinya, niscaya timbul noktah putih di dalamnya, sehingga menjadi dua hati (yang berbeda). (Yang satunya hati) hitam legam seperti cangkir yang terbalik, tidak mengetahui kebaikan, tidak pula mengingkari kemungkaran, kecuali yang dicintai oleh hawa nafsunya. (Yang satunya hati) putih, tak ada fitnah yang membahayakannya selama masih ada langit dan bumi."* (HR. Muslim).

Dari hadits di atas, Rasulullah SAW menyamakan hati yang sedikit demi sedikit terkena fitnah dengan anyaman-anyaman tikar, yakni kekuatan yang merajutnya sedikit demi sedikit. Beliau mengelompokkan keadaan hati yang tertimpa fitnah menjadi dua macam. *Pertama,* hati yang bila dihadapkan dengan fitnah serta-merta mencintainya, seperti bunga karang menyerap air, sehingga timbullah noktah hitam di dalamnya. Demikianlah, ia terus menyerap setiap fitnah yang dihadapkan pada-Nya, sampai hatinya menjadi hitam legam dan terbalik. Inilah makna sabda beliau *"cangkir yang terbalik". Kedua,* hati putih yang memancarkan cahaya iman, di dalamnya terdapat pelita yang menerangi. Jika fitnah dihadapkan padanya ia mengingkari dan menolaknya, sehingga hatinya pun menjadi semakin bercahaya, memancarkan sinar dan semakin kukuh.

Jika hati telah menjadi hitam legam dan terbalik, maka ia terancam oleh dua penyakit berbahaya yang akan mencampakkannya pada kebinasaan, yaitu:

1. Tidak dapat membedakan mana yang *ma'ruf* (baik) dan mana yang *munkar* (buruk). Bisa jadi penyakit ini semakin parah sehingga ia meyakini yang makruf adalah mungkar dan yang mungkar adalah makruf; yang Sunah dianggap bid'ah dan yang bid'ah dianggap

[25] Maksudnya setan-setan jenis jin dan manusia berupaya menipu manusia agar tidak beriman kepada Nabi.

sunnah; yang benar dianggap salah dan yang salah dianggap benar. Ibnu Mas'ud r.a. berkata: *"Binasalah orang yang hatinya tidak mengetahui yang ma'ruf dan tidak mengingkari kemungkaran."*[26]

2. Menjadikan hawa nafsu sebagai sumber hukum yang lebih tinggi daripada apa yang diajarkan oleh Rasulullah SAW, selalu tunduk kepada hawa nafsu dan mengikuti kemauannya.

Ibnu Taimiyyah *rahimahullah* berkata: *"Janganlah engkau jadikan hatimu seperti busa dalam menampung segala yang datang dan syubhat-syubhat, ia menyerapnya sehingga yang keluar dari busa tadi adalah syubhat-syubhat yang diserapnya tadi. Namun jadikanlah hatimu itu seperti kaca yang kukuh dan rapat (air tidak dapat merembes ke dalamnya) sehingga syubhat-syubhat tersebut hanya lewat di depannya dan tidak menempel di kaca. Dia melihat syubhat-syubhat tersebut dengan kejernihannya dan menolaknya dengan sebab kekukuhannya. Karena kalau tidak demikian, apabila hatimu menyerap setiap syubhat yang datang kepadanya, maka hati tersebut akan menjadi tempat tinggal bagi segala syubhat."*[27]

Asal atau akar dari semua fitnah itu adalah perbuatan mendahulukan akal daripada syariat, dan hawa nafsu daripada akal. Yang pertama merupakan akar fitnah syubhat, dan yang kedua adalah akar fitnah syahwat. Fitnah syubhat itu harus ditangkal dengan kesempurnaan ilmu dan keyakinan, dan fitnah syahwat ditangkal dengan akal dan kesabaran.[28]

Ulama salaf berkata, *"Berhati-hatilah dari dua jenis manusia: Pengekor hawa nafsu yang terfitnah oleh hawa nafsunya dan pencinta dunia yang telah dibutakan oleh dunia."* Mereka juga berkata, *"Berhati- hatilah dari fitnah orang alim yang fajir (menyimpang), dan orang yang suka beribadah tetapi bodoh, karena fitnah mereka berdua adalah fitnah bagi orang-orang yang terfitnah."*

---

[26] Atsar shahih: HR. ath-Thabrani dalam al-Mu'jamul Kabîr (IX/no. 8564) dan Ibnu Abi Syaibah dalam al-Mushannaf (no. 38577). Imam al-Haitsami berkata dalam Majma'uz Zawâ-id (VII/257), "Rawi-rawinya adalah rawi-rawi kitab ash-Shahîh."

[27] Lihat Miftâh Dâris Sa'âdah (I/443) oleh Imam Ibnu Qayyim al-Jauziyah, tahqiq Syekh 'Ali bin Hasan al-Halabi.

[28] *Ighâtsatul Lahfân fi Mashâyidisy Syaithân,* Imam Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, ditakhrîj oleh Syaikh al-Albâni dan ditahqiq oleh Syekh Ali Abdul Hamid al-Halabi, (II/887-891), dengan sedikit diringkas.

Ibnul Qayyim *rahimahullah* berkata, *"Siapa saja di antara mereka yang bersabar terhadap fitnah, niscaya akan selamat dari fitnah yang lebih besar. Sebaliknya, siapa saja yang terbenam dalam fitnah, niscaya akan jatuh ke dalam fitnah yang lebih buruk lagi. Jika orang yang tengah hanyut dalam fitnah segera bertaubat dengan benar niscaya dia akan selamat. Namun jika ia tetap tenggelam di dalamnya berarti orang itu berada di atas jalan orang yang binasa."*

Wajib diperhatikan oleh setiap Muslim bahwa hati manusia senantiasa berbolak-balik. Hati ini tidak mudah dikendalikan. Hati sangatlah mudah untuk berubah. Bisa jadi, di pagi hari seseorang masih dalam keadaan beriman, namun sore harinya berubah kafir, atau sore hari ia beriman tapi di pagi harinya ia berubah kafir. Di pagi hari ia masih mengikuti Sunnah, namun di sore harinya ia meninggalkan Sunnah. Di pagi hari ia memulai dengan amal-amal ketaatan namun di sore hari ia bermaksiat. Pagi hari ia memanfaatkan waktu dengan amal-amal yang bermanfaat, namun di sore harinya ia mengerjakan hal-hal yang sia-sia.

Dari Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu,* Rasulullah SAW bersabda: *"Bersegeralah mengerjakan amal-amal shalih sebelum kedatangan fitnah-fitnah itu yang seperti potongan malam yang gelap; di pagi hari seseorang dalam keadaan beriman dan di sore hari menjadi kafir, atau di sore hari dalam keadaan beriman dan di pagi hari menjadi kafir karena ia menjual agamanya dengan keuntungan duniawi yang sedikit"* (HR. Muslim, at-Tirmidzi, Ahmad, Ibnu Hibban).

Inilah hati, yang selalu berbolak-balik karena ia berada di antara jari dari jari-jemari Allah SWT. Karenanya, Nabi SAW mewasiatkan kepada umatnya untuk memperbanyak permohonan kepada Allah agar diberikan ketetapan hati.

Dari Anas bin Malik r.a., ia berkata: Rasulullah SAW sering mengucapkan: *"Ya Allah, yang membolak-balikkan hati, tetapkan hatiku di atas agama-Mu."* Anas r.a. melanjutkan, *"Wahai Rasulullah, kami telah beriman kepadamu dan kepada apa (ajaran) yang engkau bawa. Masihkah ada yang membuatmu khawatir atas kami?"* Rasulullah SAW menjawab: *"Benar (ada yang aku khawatirkan kepada kalian), sesungguhnya hati-hati itu berada di antara dua jari dari jari-jemari Allah, di mana Dia membolak-balikkan hati itu sekehendak-Nya."* (HR. at-Tirmidzi).

a. Jenis-jenis Fitnah Syubhat

يَـٰدَاوُۥدُ إِنَّا جَعَلْنَـٰكَ خَلِيفَةً فِى ٱلْأَرْضِ فَٱحْكُم بَيْنَ ٱلنَّاسِ بِٱلْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ ٱلْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَن سَبِيلِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱلَّذِينَ يَضِلُّونَ عَن سَبِيلِ ٱللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌۢ بِمَا نَسُوا۟ يَوْمَ ٱلْحِسَابِ ﴿٢٦﴾

Hai Daud, sesungguhnya Kami menjadikan kamu khalifah (penguasa) di muka bumi, maka berilah keputusan (perkara) di antara manusia dengan adil dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu, karena ia akan menyesatkan kamu dari jalan Allah. Sesungguhnya orang-orang yang sesat dari jalan Allah akan mendapat azab yang berat, karena mereka melupakan hari perhitungan. (QS. Shaad [38]: 26)

Fitnah syubhat adalah fitnah kesesatan, maksiat, bid'ah, kezaliman, kebodohan, keyakinan, pemikiran, pemahaman yang sesat, aliran-aliran yang sesat, dan lainnya. Fitnah syubhat ada karena lemahnya pengetahuan dan sedikitnya ilmu, apalagi jika diikuti dengan jeleknya niat serta terturutinya hawa nafsu, maka itu adalah fitnah dan musibah yang besar.

Dan ujung dari fitnah ini adalah kekufuran dan kemunafikan. Itulah fitnahnya orang munafikin, fitnahnya *ahlul bid'ah* sesuai dengan tingkatan kebid'ahan mereka. Mereka berbuat bid'ah dikarenakan fitnah syubhat yang menyebabkan *al-haq* (kebenaran) menjadi tersamar bagi mereka dengan kebatilan, petunjuk tersamarkan dengan kesesatan.

قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُم بِٱلْأَخْسَرِينَ أَعْمَـٰلًا ﴿١٠٣﴾ ٱلَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِى ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا ﴿١٠٤﴾ أُو۟لَـٰٓئِكَ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ بِـَٔايَـٰتِ رَبِّهِمْ وَلِقَآئِهِۦ فَحَبِطَتْ أَعْمَـٰلُهُمْ فَلَا نُقِيمُ لَهُمْ يَوْمَ ٱلْقِيَـٰمَةِ وَزْنًا ﴿١٠٥﴾

Katakanlah: "Apakah akan Kami beritahukan kepadamu tentang orang-orang yang paling merugi perbuatannya?" Yaitu orang-orang yang telah sia-sia perbuatannya dalam kehidupan dunia ini, sedangkan mereka menyangka bahwa mereka berbuat sebaik-baiknya. Mereka itu orang-orang yang telah kufur terhadap ayat-ayat Tuhan mereka dan (kufur terhadap) perjumpaan dengan Dia,[29] maka hapuslah amalan-amalan mereka, dan

[29] Maksudnya: tidak beriman kepada pembangkitan di hari kiamat, hisab, dan pem-

Kami tidak mengadakan suatu penilaian bagi (amalan) mereka pada hari kiamat." (QS. al-Kahfi [18]: 103-105)

فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ ٱللَّهُ مَرَضًا ۖ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌۢ بِمَا كَانُوا۟ يَكْذِبُونَ ﴿١٠﴾ وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ لَا تُفْسِدُوا۟ فِي ٱلْأَرْضِ قَالُوٓا۟ إِنَّمَا نَحْنُ مُصْلِحُونَ ﴿١١﴾

Dalam hati mereka ada penyakit,[30] lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta. Dan bila dikatakan kepada mereka: Janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi,[31] mereka menjawab: "Sesungguhnya kami orang-orang yang mengadakan perbaikan." (QS. al-Baqarah [2]: 10-11)

Seseorang tidak akan selamat dari fitnah ini kecuali dengan mengikuti ajaran Rasulullah SAW, berhukum dengannya dalam masalah agama yang kecil maupun yang besar, yang lahir maupun batin, dalam masalah keyakinan dan perbuatan, hak-haknya dan syariatnya. Maka dia menerima hakikat iman, syariat Islam, dan apa-apa yang Allah tetapkan berupa sifat-sifat, perbuatan-perbuatan, serta nama-nama-Nya, dan apa-apa yang Allah nafikan dari-Nya. Jadi dia tidak boleh menjadikan Nabi Muhammad SAW sebagai Rasul dalam satu urusan dan tidak dalam urusan yang lain, tetapi dia (harus) menjadikan Nabi Muhammad SAW sebagai Rasul dalam segala sesuatu yang dibutuhkan oleh umat dalam ilmu dan amal, dia tidak mengambil (syariat) kecuali darinya. Jadi, petunjuk itu tidak keluar dari perkataan dan perbuatan Rasulullah SAW, dan semua yang tidak sesuai dengannya (dengan syariat yang beliau bawa) adalah kesesatan.

b. Jenis-jenis Fitnah Syahwat

زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ ٱلشَّهَوَٰتِ مِنَ ٱلنِّسَآءِ وَٱلْبَنِينَ وَٱلْقَنَـٰطِيرِ ٱلْمُقَنطَرَةِ مِنَ ٱلذَّهَبِ وَٱلْفِضَّةِ وَٱلْخَيْلِ ٱلْمُسَوَّمَةِ وَٱلْأَنْعَـٰمِ وَٱلْحَرْثِ ۗ ذَٰلِكَ مَتَـٰعُ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا ۖ وَٱللَّهُ عِندَهُۥ حُسْنُ ٱلْمَـَٔابِ ﴿١٤﴾

balasan.

[30] Yakni keyakinan mereka terhadap kebenaran Nabi Muhammad SAW lemah. Kelemahan keyakinan itu menimbulkan kedengkian, iri hati dan dendam terhadap Nabi SAW, agama dan orang-orang Islam.

[31] Kerusakan yang mereka perbuat di muka bumi bukan berarti kerusakan benda, melainkan menghasut orang-orang kafir untuk memusuhi dan menentang orang-orang Islam.

> Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga). (QS. Ali-Imran [3]: 14)

كُلُّ نَفۡسٖ ذَآئِقَةُ ٱلۡمَوۡتِۗ وَنَبۡلُوكُم بِٱلشَّرِّ وَٱلۡخَيۡرِ فِتۡنَةٗۖ وَإِلَيۡنَا تُرۡجَعُونَ ٣٥

> Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenar-benarnya). Dan hanya kepada Kami-lah kamu dikembalikan. (QS. al-Anbiyaa' [21]: 35)

Hati yang sarat dengan lukisan dunia akan menimbulkan letupan-letupan syahwat kehidupan. Embusan angin gairah mengobarkan api tamak, menjilat dan membakar akal. Puing-puing nafsu berserakan menjadi sampah rohani. Asap cinta dunia memenuhi hati.

Kehidupan dunia bagi orang yang beriman adalah penjara. Maka, siapa pun yang tidak mampu membebaskan diri dari penjara tersebut, niscaya akan terbelenggu oleh syahwat rasa memiliki dan menguasai yang berujung pada kegelisahan serta penyesalan di akhirat kelak.

Macam-macam fitnah syahwat ini sumbernya terangkum dalam kenikmatan kehidupan dunia, sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. *Ali Imran*: 14 di atas. Fitnah ini akan masuk ke dalam hati manusia dan meracuninya, yang merupakan sebab hati menjadi sakit. Dan fitnah syahwat ini banyak sekali macamnya, di antaranya:

- Fitnah Wanita

Dari Usamah bin Zaid, Rasulullah SAW bersabda: *"Tidaklah aku meninggalkan fitnah, setelah aku (wafat), yang lebih berbahaya atas laki-laki daripada wanita."* (HR. Bukhari dan Muslim).

Al-Hafizh Ibnu Hajar *rahimahullah* mengomentari Hadis ini dengan perkataan: "Hadits ini menunjukkan bahwa fitnah yang disebabkan wanita merupakan fitnah terbesar daripada fitnah lainnya. Hal itu dikuatkan firman Allah: "*Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu wanita-wanita ...*" (QS. *Ali-Imran* [3]: 14) yang Allah menjadikan wanita termasuk *hubbu syahawat* (kecintaan perkara-perkara yang diingini), bahkan Dia menyebutkannya pertama sebelum jenis-jenis lainnya, sebagai isyarat bahwa wanita-wanita merupakan hal utama dalam masalah itu" *(Faathul-Bari).*

Ibnu Taimiyyah *rahimahullah* juga berkata: *"Kebanyakan yang merusakkan kekuasaan dan negara, ialah karena menaati para wanita."*[32] Sebagian orang saleh berkata: *"Seandainya seseorang memberikan amanah kepadaku terhadap baitulmal, aku menduga akan mampu melaksanakan amanah tersebut atasnya. Namun seandainya seseorang memberikan amanah kepadaku atas diri seorang gadis untuk bersendirian satu jam saja, aku tidak merasa aman atas diriku padanya."*[33] Karena fitnah wanita, dapat menyebabkan seseorang dapat terjerumus ke dalam berbagai kemaksiatan hingga melupakannya terhadap akhirat. Seperti memandang wanita yang bukan mahramnya, menyentuhnya, berpacaran, bahkan sampai berbuat zina.

Sesungguhnya perkara yang mudah untuk menjaga diri dari fitnah wanita sejak permulaannya, ialah sebagaimana telah diajarkan Allah yaitu dengan menahan pandangan. Allah SWT berfirman, artinya: *"Katakanlah kepada orang-orang laki-laki yang beriman: "Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan memelihara kemaluannya; yang demikian itu adalah lebih suci bagi mereka. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat."* (QS. *an-Nuur* [24]: 30)

Dalam hal ini, Allah SWT juga tidak mencukupkan hanya dengan memerintahkan kepada laki-laki yang beriman saja agar menahan pandanganya, dan memelihara kemaluannya, tetapi Allah juga mengiringkan perintah-Nya kepada wanita-wanita: *Katakanlah kepada wanita yang beriman: "Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan kemaluannya, dan janganlah mereka menampakkan perhiasannya, kecuali yang (biasa) tampak daripadanya. Dan hendaklah mereka menutupkan kain kudung ke dadanya, dan janganlah menampakkan perhiasannya kecuali kepada suami mereka, atau ayah mereka, atau ayah suami mereka, atau putra-putra mereka, atau putra-putra suami mereka, atau saudara-saudara laki-laki mereka, atau putera-putera saudara lelaki mereka, atau putera-putera saudara perempuan mereka, atau wanita-wanita Islam, atau budak-budak yang mereka miliki, atau pelayan-pelayan laki-laki yang tidak mempunyai keinginan (terhadap wanita) atau anak-anak yang belum mengerti tentang aurat wanita. Dan janganlah mereka memukulkan kakinya agar diketahui perhiasan yang mereka sembunyikan. Dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung"* (QS. *an-*

[32] Iqtidha` Shirathil-Mustaqim, hlm. 257.
[33] Mukhtashar Minhajul-Qashidin, hlm. 213, Tahqiq: Syaikh Ali al-Halabi.

Nuur [24]: 31).

Termasuk juga ke dalam fitnah ini adalah laki-laki yang menaati istri untuk memuaskan kesenangannya di dalam bersolek, berhias dan bersenang-senang, sehingga berusaha mendapatkan harta dengan berbagai cara, baik halal maupun haram. Atau mencintai istri secara berlebihan sehingga lebih menaati istri daripada menaati Allah dan Rasul-Nya.

- Fitnah Anak

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّ مِنۡ أَزۡوَٰجِكُمۡ وَأَوۡلَٰدِكُمۡ عَدُوّٗا لَّكُمۡ فَٱحۡذَرُوهُمۡۚ وَإِن تَعۡفُواْ وَتَصۡفَحُواْ وَتَغۡفِرُواْ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٞ رَّحِيمٌ ١٤ إِنَّمَآ أَمۡوَٰلُكُمۡ وَأَوۡلَٰدُكُمۡ فِتۡنَةٞۚ وَٱللَّهُ عِندَهُۥٓ أَجۡرٌ عَظِيمٞ ١٥

Hai orang-orang mukmin, sesungguhnya di antara istri-istrimu dan anak-anakmu ada yang menjadi musuh bagimu.[34] Maka berhati-hatilah kamu terhadap mereka dan jika kamu memaafkan dan tidak memarahi serta mengampuni (mereka), maka sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. Sesungguhnya hartamu dan anak-anakmu hanyalah cobaan (bagimu), dan di sisi Allah-lah pahala yang besar. (QS. at-Taghaabun [64]: 14-15)

- Saling Berlomba, Raih Dunia dan Rakus Terhadap Harta

Rasulullah SAW bersabda: *“Demi Allah, bukanlah kefakiran yang aku khawatirkan atas kamu. Tetapi aku khawatir atas kamu jika dunia dihamparkan atas kamu sebagaimana telah dihamparkan atas orang-orang sebelum kamu, kemudian kamu akan saling berlomba (meraih dunia) sebagaimana mereka saling berlomba (meraih dunia), kemudian dunia akan membinasakan kamu, sebagaimana telah membinasakan mereka”* (HR. Bukhari dan Muslim).

- Tamak Terhadap asy-Syaraf (Kemuliaan, Kedudukan, Kehormatan, Gengsi)

Rasulullah SAW memberitakan tentang bahaya tamak terhadap *asy-syaraf* dengan sabdanya. Dari Ka’ab bin Malik r.a., Rasulullah SAW

[34] Maksudnya: kadang-kadang istri atau anak dapat menjerumuskan suami atau ayahnya untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang tidak dibenarkan agama.

bersabda: *"Tidaklah dua ekor serigala yang lapar dilepas di tengah sekawanan kambing lebih merusak daripada merusaknya seseorang terhadap agamanya karena ambisinya untuk mendapatkan harta dan kedudukan"* (HR. Tirmidzi; HR. Ahmad)

2. Racun-racun Perusak Hati

Setiap kemaksiatan adalah racun bagi hati, noktah-noktah dosa menyebabkan hatinya hitam legam dan berkarat. Ia menjadi penyebab lain sakit dan hancurnya hati, memalingkan iradahnya dari iradah Allah SWT, dan memperburuk kesehatan hatinya. 'Abdullah bin Mubarak berkata, "*Kulihat dosa-dosa itu mematikan hati. Membiasakannya mengakibatkan kehinaan. Meninggalkannya adalah kehidupan bagi hati. Selalu menjauhinya adalah yang terbaik bagimu.*"

Maka, barangsiapa yang ingin hatinya selamat dan tetap hidup, hendaklah ia membersihkan hatinya dari pengaruh buruk racun-racun itu. Lalu menjaganya baik-baik, jangan sampai ada racun lain yang akan menggerogotinya dan menimbulkan sakit yang lebih parah.

Berikut adalah tujuh racun perusak hati yang paling banyak tersebar dan paling berbahaya bagi kehidupan hati.

a. Bergantung Kepada Selain Allah SWT

Ini adalah faktor terbesar perusak hati. Tidak ada sesuatu yang lebih berbahaya dari ber*tawakkal* dan bergantung kepada selain Allah. Jika seseorang ber*tawakkal* kepada selain Allah maka Allah SWT akan menyerahkan urusan orang tersebut kepada sesuatu yang ia bergantung kepadanya. Allah akan menghinakannya dan menjadikan perbuatannya sia-sia. Ia tidak akan mendapatkan sesuatu pun dari Allah, juga tidak dari makhluk yang ia bergantung kepadanya.

وَٱتَّخَذُواْ مِن دُونِ ٱللَّهِ ءَالِهَةً لِّيَكُونُواْ لَهُمْ عِزًّا ﴿٨١﴾ كَلَّاۚ سَيَكۡفُرُونَ بِعِبَادَتِهِمۡ وَيَكُونُونَ عَلَيۡهِمۡ ضِدًّا ﴿٨٢﴾

Dan mereka telah mengambil sembahan-sembahan selain Allah, agar sembahan-sembahan itu menjadi pelindung bagi mereka. Sekali-kali tidak. Kelak mereka (sembahan-sembahan) itu akan mengingkari penyembahan (pengikut-pengikutnya) terhadapnya, dan mereka (sembahan-sembahan) itu akan menjadi musuh bagi mereka. (QS. Maryam [19]: 81-82)

وَٱتَّخَذُواْ مِن دُونِ ٱللَّهِ ءَالِهَةً لَّعَلَّهُمۡ يُنصَرُونَ ﴿٧٤﴾ لَا يَسۡتَطِيعُونَ

نَصۡرَهُمۡ وَهُمۡ لَهُمۡ جُندٞ مُّحۡضَرُونَ ﴿٧٥﴾

Mereka mengambil sembahan-sembahan selain Allah, agar mereka mendapat pertolongan. Berhala-berhala itu tiada dapat menolong mereka; padahal berhala- berhala itu menjadi tentara yang disiapkan untuk menjaga mereka. (QS. Yasin [36]: 74-75)

Lebih dari itu, secara umum, asal dan pangkal kemusyrikan adalah dibangun di atas ketergantungan kepada selain Allah. Orang yang melakukannya adalah orang yang paling hina keadaannya dan tidak akan mendapatkan pertolongan Allah, sebagaimana Firman-Nya:

لَّا تَجۡعَلۡ مَعَ ٱللَّهِ إِلَٰهًا ءَاخَرَ فَتَقۡعُدَ مَذۡمُومًا مَّخۡذُولًا ﴿٢٢﴾

Janganlah kamu adakan Tuhan yang lain di samping Allah, agar kamu tidak menjadi tercela dan tidak ditinggalkan Allah. (QS. al-Isra' [17]: 22)

b. Pandangan Mata

قُل لِّلۡمُؤۡمِنِينَ يَغُضُّواْ مِنۡ أَبۡصَٰرِهِمۡ وَيَحۡفَظُواْ فُرُوجَهُمۡۚ ذَٰلِكَ أَزۡكَىٰ لَهُمۡۚ إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرُۢ بِمَا يَصۡنَعُونَ ﴿٣٠﴾

Katakanlah kepada orang laki-laki yang beriman: "Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan memelihara kemaluannya; yang demikian itu adalah lebih suci bagi mereka. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat." (QS. an-Nuur [24]: 30)

يَعۡلَمُ خَآئِنَةَ ٱلۡأَعۡيُنِ وَمَا تُخۡفِي ٱلصُّدُورُ ﴿١٩﴾

Dia mengetahui (pandangan) mata yang khianat[35] dan apa yang disembunyikan oleh hati. (QS. al-Mu'min [40]: 19)

Allah SWT lebih mendahulukan perintah untuk memalingkan pandangan mata sebelum perintah untuk menjaga kemaluan, karena banyak musibah besar yang asal mulanya adalah dari pandangan— seperti kobaran api yang besar asalnya adalah percikan api yang kecil.

Umar bin Khattab pernah berkata, "Lebih baik aku berjalan di belakang singa daripada berjalan di belakang wanita." Orang-orang yang sengaja mengobral pandangannya terhadap hal-hal yang tidak

[35] Yang dimaksud dengan pandangan mata yang khianat adalah pandangan yang dilarang, seperti memandang kepada wanita yang bukan muhrimnya.

hak bagi dirinya, tidak usah heran kalau hatinya lambat laun akan semakin keras membatu dan nikmat iman pun akan semakin hilang manisnya. Sebagian ahli hikmah mengatakan bahwa bersabar dalam menahan pandangan mata (bebannya) adalah lebih ringan dibanding harus menanggung beban penderitaan yang ditimbulkannya.

Sebenarnya bukan hanya mengumbar pandangan terhadap lawan jenisnya, melainkan juga orang yang matanya selalu melihat dunia ini. Melihat sesuatu yang tidak ia miliki: rumah orang lain yang lebih mewah, mobil orang lain yang lebih bagus, atau uang orang lain yang lebih banyak. Hatinya lebih bergejolak memikirkan hal-hal yang tidak dimilikinya daripada menikmati apa-apa yang dimilikinya.

Buya Hamka (alm.) pernah berkata: "Mengapa manusia bersikap bodoh? Tidakkah engkau tatap langit yang biru dengan awan yang berarak seputih kapas? Atau engkau turuni ke lembah sehingga akan kau dapatkan air yang bening. Atau engkau bangun di malam hari, kau saksikan bintang gemintang bertaburan di langit biru dan rembulan yang tidak pernah bosan orang menatapnya. Atau engkau dengarkan suara jangkrik dan katak saling bersahutan. Sekiranya seseorang sangat gemar memandang keindahan, sangat senang mendengar keindahan, niscaya hatinya akan terbebas dari perbuatan keji. Karena sesungguhnya keji itu buruk, sedangkan yang buruk itu tidak akan pernah bersatu dengan keindahan."

Mata bisa dikatakan sebagai "*provokator*" syahwat, atau *"utusan"* syahwat. Pandangan mata adalah asal mula seluruh musibah yang menimpa manusia. Sebab, pandangan itu akan melahirkan lintasan dalam benak, kemudian lintasan itu akan melahirkan pikiran, dan pikiran itulah yang melahirkan syahwat, dan dari syahwat itu timbullah keinginan, kemudian keinginan itu menjadi kuat, dan berubah menjadi niat yang bulat. Akhirnya apa yang tadinya melintas dalam pikiran menjadi kenyataan, dan itu pasti akan terjadi selama tidak ada yang menghalanginya.

Pandangan yang dilepaskan begitu saja akan menimbulkan perasaan gundah, tidak tenang dan hati yang terasa dipanas-panasi. Pandangan mata merupakan salah satu senjata ampuh setan agar terbukanya pintu kemaksiatan yang lambat laun bisa merusak kesucian hati.

- Pandangan Adalah Panah Iblis

Rasulullah SAW bersabda: *"Pandangan itu adalah panah beracun*

dari panah panah iblis. Maka, barangsiapa yang memalingkan pandangannya dari kecantikan seorang wanita, ikhlas karena Allah semata, maka Allah akan memberikan di hatinya kelezatan sampai pada hari kiamat" (HR. Ahmad).

Beliau juga bersabda: *"Palingkanlah pandangan kalian, dan jagalah kemaluan kalian"* (HR. Thabrani).

Dalam hadits lain beliau bersabda*: "Janganlah kalian duduk-duduk di (tepi) jalan."* Mereka berkata: "Ya Rasulullah, tempat-tempat duduk kami pasti di tepi jalan." Beliau bersabda: *"Jika kalian memang harus melakukannya, maka hendaklah memberikan hak jalan itu."* Mereka bertanya: "Apa hak jalan itu?" Beliau menjawab: *"Memalingkan pandangan (dari hal-hal yang dilarang Allah), menyingkirkan gangguan, dan menjawab salam"* (HR. Muslim).

Rasulullah SAW pernah bersabda kepada 'Ali bin Abi Thalib r.a.: *"Wahai Ali, janganlah pandangan pertama kau ikuti dengan pandangan berikutnya. Untukmu pandangan pertama, tetapi bukan untuk berikutnya"* (HR. at-Tirmidzi).

Diriwayatkan pula dari Jabir bin 'Abdullah r.a.: "*Aku bertanya kepada Rasulullah SAW tentang memandang tanpa sengaja, maka beliau memerintahkanku untuk memalingkan pandanganku"* (HR. Muslim).

- Setan Akan Menjadikan Objek Pandangan sebagai Berhala dalam Hati

Setan memasukkan pengaruh buruknya ke dalam diri seseorang melalui pandangan mata, dan sesungguhnya masuknya setan dari jalan ini melebihi kecepatan aliran udara masuk ke dalam ruang hampa. Setan akan memperindah wujud yang dipandang dan menjadikannya berhala tautan hati. Kemudian, ia mengobral janji dan angan-angan. Setelah itu ia nyalakan api syahwat dan dilemparkannya kayu bakar maksiat, sehingga seseorang itu jatuh ke dalam lubang dosa.

- Pandangan Itu Menyibukkan Hati

Terlalu banyak memandang akan menjadikan hatinya tertawan dengan hal-hal yang dipandangnya. Sehingga akan membuatnya lupa dari urusan-urusan yang bermanfaat. Dia menjadi lalai dan senantiasa mengikuti hawa nafsunya, sehingga urusannya menjadi kacau dan tidak terkendali.

Allah SWT berfirman:

وَٱصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ ٱلَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُم بِٱلْغَدَوٰةِ وَٱلْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُۥ ۖ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا ۖ وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُۥ عَن ذِكْرِنَا وَٱتَّبَعَ هَوَىٰهُ وَكَانَ أَمْرُهُۥ فُرُطًا ﴿٢٨﴾

> Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan dunia ini; dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas. (QS. al-Kahfi [18]: 28)

Para pakar akhlak berkata: "Antara mata dan hati memiliki kaitan yang erat. Bila mata telah rusak dan hancur, maka hati pun akan ikut rusak dan hancur. Hati seperti ini ibarat tempat sampah yang berisikan segala najis, kotoran, dan sisa-sisa yang menjijikkan. Ia tidak layak dihuni oleh *ma'rifatullah, mahabbatullah, inabah* kepada-Nya, ketundukan kepada-Nya dan kegembiraan ketika merasa dekat dengan-Nya. Penghuninya adalah hal-hal yang menjadi kebalikan dari itu semua."

Melepaskan pandangan akan menjadikan hati buta, tidak dapat membedakan antara yang hak dan yang batil, antara yang sunah dan yang bid'ah, dan antara kebaikan dan keburukan. Tunduknya pandangan karena Allah akan membuahkan firasat yang benar yang dapat menjadi pembeda. Barangsiapa menundukkan pandangannya dari hal-hal yang diharamkan Allah SWT, niscaya Allah akan mencemerlangkan cahaya *bashirah*-nya.

Barangsiapa yang melepaskan pandangannya tanpa kendali, niscaya dia akan menjerumuskan dirinya sendiri pada jurang kebinasaan. Oleh sebab itu, mata yang diciptakan untuk melihat ini, tetap harus memiliki batasan-batasan dalam memandang. Janganlah sekali-kali kita membiarkan pandangan kita lepas dan berkeliaran di luar kendali, karena itu akan berakibat buruk.

c. *Larut dalam Angan-angan Kosong*

Angan-angan adalah sesuatu yang sangat berbahaya bagi manusia. Ia muncul dari sikap ketidakmampuan mengendalikan pikiran yang melintas di benaknya. Orang yang larut dalam angan-angan akan merasa puas dengan gambaran-gambaran palsu yang dikhayalkan oleh

pikirannya. Padahal, itu semua sedikitpun tidak akan membawa manfaat, sama seperti orang yang sedang lapar dan haus, membayangkan gambaran makanan dan minuman, namun dia tidak dapat memakan dan meminumnya.

Pikiran yang terlintas di benak, di sinilah tempat dimulainya aktivitas, yang baik ataupun yang buruk. Dari sinilah lahirnya keinginan (untuk melakukan sesuatu) yang akhirnya berubah menjadi tekad yang bulat. Barangsiapa yang mampu mengendalikan pikiran-pikiran yang melintas di benaknya, niscaya dia akan mampu mengendalikan diri dan menundukkan hawa nafsunya. Dan orang yang tidak bisa mengendalikan pikiran-pikirannya, maka hawa nafsunyalah yang berbalik menguasainya. Dan barangsiapa yang menganggap remeh pikiran-pikiran yang melintas di benaknya, maka tanpa dia inginkan ia akan terseret pada kebinasaan.

Pikiran-pikiran itu akan terus melintas di benak dan di dalam hati seseorang, sehingga akhirnya ia akan menjadi angan-angan tanpa makna (palsu). *"Laksana fatamorgana di tanah yang datar, yang disangka air oleh orang-orang yang dahaga, tetapi bila didatanginya air itu dia tidak mendapatinya sesuatu apa pun. Dan didapatinya (ketetapan) Allah di sisinya, lalu Allah memberikan kepadanya perhitungan amal-amal dengan cukup dan Allah adalah sangat cepat perhitungan-Nya"* (QS. *an-Nuur* [24]: 39). Sebenarnya pikiran-pikiran yang melintas itu tidaklah membahayakan, namun yang bahaya bila pikiran-pikiran itu sengaja didatangkan dan terjadi interaksi dengannya. Inilah yang akan menimbulkan lahirnya angan-angan kosong yang lambat laun akan merusak hatinya, bisa merusak jiwanya dan mengarahkan dirinya ke lubang kebinasaan.

Orang yang paling jelek cita-citanya dan paling hina adalah orang yang merasa puas dengan angan-angan kosongnya. Dia pegang angan-angan itu untuk dirinya dan dia pun merasa bangga dan senang dengan hal tersebut. Padahal, sesungguhnya angan-angan itu adalah modal orang orang yang pailit, dan barang dagangan para pengangguran serta merupakan makanan pokok bagi jiwa yang kosong, yang bisa merasa puas dengan gambaran-gambaran dalam khayalan, dan angan-angan palsu.

Adapun orang yang memiliki kemauan yang tinggi dan cita-cita yang mulia, maka cita-citanya adalah seputar ilmu, iman, dan amal saleh yang mendekatkan dirinya kepada Allah SWT. Dan ini adalah cita-cita terpuji. Adapun angan-angan bagi mereka adalah tipu daya

dan kebohongan belaka.

Nabi SAW memuji orang yang bercita-cita terhadap kebaikan. Bahkan dalam beberapa hal Rasulullah SAW menjanjikan pahala baginya seperti orang yang melakukan kebaikan tersebut. Seperti bila ada orang yang berharap begini, "Bila aku memiliki harta, maka aku akan beramal seperti Fulan, yang mengamalkan hartanya karena takwa kepada Tuhannya. Dia menjalin *silaturrahim* dengannya dan mengeluarkan hak fakir miskin darinya." Rasulullah SAW menyatakan, *"Kedua orang tersebut sama pahalanya"* (HR. Ibnu Majah).

d. Lisan yang Tidak Bermanfaat dan Tidak Bernilai

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَقُولُواْ قَوۡلٗا سَدِيدٗا ﴿٧٠﴾ يُصۡلِحۡ لَكُمۡ أَعۡمَٰلَكُمۡ وَيَغۡفِرۡ لَكُمۡ ذُنُوبَكُمۡۗ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدۡ فَازَ فَوۡزًا عَظِيمًا ﴿٧١﴾

"Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar. Niscaya Allah memperbaiki bagimu amalan-amalanmu dan mengampuni bagimu dosa-dosamu. Dan barangsiapa menaati Allah dan Rasul-Nya, maka sesungguhnya ia telah mendapat kemenangan yang besar." (QS. al-Ahzab [33]: 70-71)

Ibarat kata pepatah, "lidah tidak bertulang". Lidah mudah menjulur dan bergerak kian kemari tanpa kendali, dan akhirnya menjadi panglima baginya, yang mesti diperturutkan apa pun kehendaknya. Jika lidah telah menjadi panglima, maka berapa banyak dosa dan kesalahan yang dapat ditimbulkan olehnya? Berapa banyak kerusakan dan kehancuran yang disebabkan olehnya? Dan berapa banyak pula akibat buruk baginya dan bagi orang lain yang dapat dihasilkan olehnya? Maka tidak jarang apa-apa yang keluar dari lidah akan membuat pemiliknya terjerumus ke dalam dosa.

كَٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ كَانُوٓاْ أَشَدَّ مِنكُمۡ قُوَّةٗ وَأَكۡثَرَ أَمۡوَٰلٗا وَأَوۡلَٰدٗا فَٱسۡتَمۡتَعُواْ بِخَلَٰقِهِمۡ فَٱسۡتَمۡتَعۡتُم بِخَلَٰقِكُمۡ كَمَا ٱسۡتَمۡتَعَ ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُم بِخَلَٰقِهِمۡ وَخُضۡتُمۡ كَٱلَّذِي خَاضُوٓاْۚ أُوْلَٰٓئِكَ حَبِطَتۡ أَعۡمَٰلُهُمۡ فِي ٱلدُّنۡيَا وَٱلۡأٓخِرَةِۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡخَٰسِرُونَ ﴿٦٩﴾

"(Keadaan kamu Hai orang-orang munafik dan musyrikin) adalah seperti keadaan orang-orang sebelum kamu, mereka lebih kuat daripada kamu,

dan lebih banyak harta dan anak-anaknya dari kamu. Maka, mereka telah menikmati bagian mereka, dan kamu telah menikmati bagian kamu sebagaimana orang-orang yang sebelummu menikmati bagiannya, dan kamu mempercakapkan (hal yang batil) sebagaimana mereka mempercakapkannya. Mereka itu amalannya menjadi sia-sia di dunia dan di akhirat; dan mereka itulah orang-orang yang merugi." (QS. at-Taubah [9]: 69)

Barangsiapa yang dapat menjaga dan mengendalikan dirinya dari berbagai keburukan yang ditimbulkan lisan berupa dusta, namimah, gibah, cacian, celaan, kutukan, fatwa tanpa dalil dan lain sebagainya maka ia akan mendapatkan keselamatan dan kebahagiaan serta masuk ke dalam surga. Tetapi jika tidak, maka ia akan ditelungkupkan atas wajahnya di dalam neraka. Begitu juga ia harus memelihara dirinya dari pengungkapan berbagai keburukan lisan yang dituangkan dalam bentuk tulisan yang beredar di berbagai media, apakah surat kabar ataupun media elektronik.

Imam Ibnu Qayyim al-Jauziyyah *rahimahullah* berkata: "Amat mengherankan bahwa ada seseorang yang dengan mudah dapat menjaga diri dari makan makanan yang haram, berbuat zalim, berzina, mencuri, minum *khamr*, memandang sesuatu yang haram dan sebagainya, namun ia sulit untuk menjaga gerakan lisannya. Sehingga engkau dapat melihat seseorang yang dijadikan acuan dalam agama, kezuhudan dan ibadah, ia berucap dengan perkataan-perkataan yang mengundang kemurkaan Allah tanpa ambil peduli. Padahal, satu kalimat saja akan dapat menjatuhkannya dengan jarak lebih jauh daripada jarak antara timur dan barat. Berapa banyak kamu lihat orang yang mampu menjaga diri dari perbuatan keji dan kezaliman, sementara itu lisannya mencela kehormatan orang-orang yang masih hidup dan juga orang-orang yang telah mati, tanpa peduli sedikitpun tentang apa yang ia ucapkan."[36]

Anggota tubuh manusia yang paling mudah digerakkan adalah lidah, tapi dia juga yang paling berbahaya pada manusia itu sendiri. Sebagian ulama salaf mengatakan: "Semua perkataan anak Adam itu akan merugikan dirinya dan tidak akan menguntungkannya, kecuali ucapan yang diambil dari kalam Allah dan ucapan yang digunakan untuk membela-Nya."

Dari Abu Hurairah r.a. bahwa Rasulullah bersabda: *"Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan Hari Akhir, maka hendaknya dia ber-*

[36] Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, Ad-Da' wa ad-Dawa', hlm. 191.

kata yang baik atau diam" (HR. Bukhari dan Muslim).

Ibnu Hajar menjelaskan, "Ini adalah sebuah ucapan ringkas yang padat makna; semua perkataan bisa berupa kebaikan, keburukan, atau salah satu di antara keduanya. Perkataan baik (boleh jadi) tergolong perkataan yang wajib atau sunah untuk diucapkan. Karenanya, perkataan itu boleh diungkapkan sesuai dengan isinya. Segala perkataan yang berorientasi kepadanya (kepada hal wajib atau sunah) termasuk dalam kategori perkataan baik. Perkataan yang tidak termasuk dalam kategori tersebut berarti tergolong perkataan buruk atau yang mengarah kepada keburukan. Oleh karena itu, orang yang terseret masuk dalam lubangnya (perkataan buruk atau yang mengarah kepada keburukan) hendaklah diam."

Imam Syafi'i menjelaskan bahwa maksud Hadis ini adalah apabila seseorang hendak berkata hendaklah ia berpikir terlebih dahulu. Jika diperkirakan perkataannya tidak akan membawa mudarat, maka silakan dia berbicara. Akan tetapi, jika diperkirakan perkataannya itu akan membawa mudarat atau ragu apakah membawa mudarat atau tidak, maka hendaknya dia tidak usah berbicara.

Dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah SAW bersabda: *"Sesungguhnya seorang hamba yang mengucapkan suatu perkataan yang tidak dipikirkan apa dampak-dampaknya akan membuatnya terjerumus ke dalam neraka yang dalamnya lebih jauh dari jarak timur dengan barat"* (HR. Bukhari dan Muslim).

Dari Uqbah bin Amir *radhiyallahu 'anhu* berkata, aku pernah bertanya, *"Wahai Rasululllah, apakah keselamatan itu?"* Beliau menjawab: *"Jagalah lisanmu atasmu, lapangkanlah rumahmu dan menangislah atas dosa-dosamu"* (HR at-Tirmidzi dan Ahmad).

Sebagian ulama salaf berkata, *"Seandainya kalian yang membelikan kertas untuk para malaikat yang mencatat amal kalian, niscaya kalian akan lebih banyak diam daripada berbicara."*

Imam Abu Hatim Ibnu Hibban al-Busti berkata dalam kitabnya Raudhah al-'Uqala wa Nazhah al-Fudhala: *"Orang yang berakal selayaknya lebih banyak diam daripada bicara."* Hal itu karena betapa banyak orang yang menyesal karena bicara, dan sedikit yang menyesal karena diam. Orang yang paling celaka dan paling besar mendapat bagian musibah adalah orang yang lisannya senantiasa berbicara, sedangkan pikirannya tidak mau jalan.

Beliau juga berkata: *"Orang yang berakal seharusnya lebih banyak menggunakan kedua telinganya daripada mulutnya."* Dia perlu me-

nyadari bahwa dia diberi telinga dua buah, sedangkan diberi mulut hanya satu adalah supaya dia lebih banyak mendengar daripada berbicara. Sering kali orang menyesal di kemudian hari karena perkataan yang diucapkannya, sementara diamnya tidak akan pernah membawa penyesalan. Dan menarik diri dari perkataan yang belum diucapkan adalah lebih mudah daripada menarik perkataan yang telah telanjur diucapkan. Hal itu karena biasanya apabila seseorang tengah berbicara maka perkataan-perkataannya akan menguasai dirinya. Sebaliknya, bila tidak sedang berbicara maka dia akan mampu mengontrol perkataan-perkataannya.

Beliau menambahkan, *"Lisan seorang yang berakal berada di bawah kendali hatinya."* Ketika dia hendak berbicara, maka dia akan bertanya terlebih dahulu kepada hatinya. Apabila perkataan tersebut bermanfaat bagi dirinya, maka dia akan berbicara, tetapi apabila tidak bermanfaat, maka dia akan diam. Adapun orang yang bodoh, hatinya berada di bawah kendali lisannya. Dia akan berbicara apa saja yang ingin diucapkan oleh lisannya. Seseorang yang tidak bisa menjaga lidahnya berarti tidak paham terhadap agamanya.

Rasulullah SAW telah memerintahkan umatnya untuk menjaga lisannya. Karena lisan seorang manusia yang tidak terjaga akan membawanya ke dalam neraka. Dalil-dalil hadits di bawah ini menerangkan tentang pentingnya mengendalikan dan menjaga lisan, sebagaimana diperintahkan Rasulullah SAW

Dari Sufyan bin Abdullah ats-Tsaqofi berkata, aku bertanya, *"Wahai Rasulullah, ceritakan kepadaku suatu perkara yang aku dapat berpegang kepadanya."* Beliau bersabda, *"Ucapkanlah! Rabb-ku adalah Allah, kemudian istiqamahlah."* Sufyan berkata, aku bertanya lagi, *"Wahai Rasulullah, sesuatu apakah yang paling engkau khawatirkan di antara yang engkau khawatirkan?" Beliau lalu memegang lidahnya sendiri,* kemudian bersabda, *"Ini".* (HR. at-Tirmidzi, Ibnu Majah, ad-Darimiy, dan Ahmad).

Diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a. bahwa Rasulullah SAW bersabda: *"Sesungguhnya Allah meridhai kalian pada tiga perkara dan membenci kalian pada tiga pula. Allah meridhai kalian bila kalian hanya menyembah Allah semata dan tidak mempersekutukan-Nya serta berpegang teguh pada tali (agama) Allah seluruhnya dan janganlah kalian berpecah belah. Dan Allah membenci kalian bila kalian suka qila wa qala (berkata tanpa berdasar), banyak bertanya (yang tidak bermanfaat) serta menyia-nyiakan harta"* (HR. Bukhari dan Muslim).

Dari Abu Hurairah r.a., Nabi SAW bersabda: *"Sesungguhnya seorang hamba mengatakan suatu kalimat yang mendatangkan murka Allah Ta'ala yang ia tidak menaruh perhatian padanya namun mengakibatkannya dijerumuskan ke dalam neraka jahanam"* (HR. Bukhari, at-Tirmidzi, dan Ibnu Majah).

Dari Mu'adz bin Jabal r.a. berkata, aku bertanya, *"Wahai Nabiyullah! Apakah kita akan dihukum hanya lantaran apa yang kita ucapkan?"* Lalu Beliau bersabda: *"Ibumu telah kehilanganmu wahai Mu'adz. Tidaklah manusia itu ditelungkupkan di dalam neraka atas wajah-wajah atau hidung-hidung mereka melainkan hanyalah karena hasil dari lisan-lisan mereka.* (HR at-Tirmidzi, Ibnu Majah, al-Hakim, dan Ahmad).

Sesungguhnya ada seorang hamba yang akan datang pada hari kiamat dengan pahala kebaikan sebesar gunung, namun dia dapati lidahnya sendiri telah menghilangkan pahala tersebut.

Dari Abu Hurairah r.a., bahwa Rasulullah SAW bersabda, "*Tahukah kalian siapa orang yang bangkrut?*" Para sahabat pun menjawab, *"Orang yang bangkrut adalah orang yang tidak memiliki uang dirham maupun harta benda."*Beliau menimpali, *"Sesungguhnya orang yang bangkrut di kalangan umatku adalah orang yang datang pada hari kiamat dengan membawa pahala shalat, puasa, dan zakat, tetapi ia juga datang membawa dosa kezaliman berupa perbuatan mencela, menuduh, memakan harta, menumpahkan darah, dan memukul orang lain. Kelak kebaikan-kebaikannya akan diberikan kepada orang yang terzalimi. Apabila amalan kebaikannya sudah habis diberikan, sementara belum selesai pembalasan tindak kezalimannya, maka diambillah dosa-dosa orang yang terzalimi itu, lalu diberikan kepadanya. Kemudian dia pun dicampakkan ke dalam neraka*" (HR. Muslim).

Diriwayatkan dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah SAW pernah bertanya kepada para sahabat, *"Tahukah kalian apa itu gibah?"* Para sahabat menjawab, *"Allah dan Rasul-Nya yang lebih mengetahui."* Beliau berkata, *"Gibah ialah engkau menceritakan hal-hal tentang saudaramu yang tidak dia suka."* Ada yang menyahut, *"Bagaimana apabila yang saya bicarakan itu benar-benar ada padanya?"* Beliau menjawab, *"Bila demikian itu berarti kamu telah melakukan gibah terhadapnya, sedangkan bila apa yang kamu katakan itu tidak ada padanya, berarti kamu telah berdusta atas dirinya"* (HR. Muslim).

Dari Abu Hurairah r.a. berkata, Rasulullah SAW pernah ditanya tentang sesuatu apakah yang terbanyak yang dapat memasukkan

manusia ke dalam surga? Beliau menjawab, *"Takwa kepada Allah dan akhlak yang baik"*. Beliau juga ditanya tentang sesuatu apakah yang terbanyak yang dapat memasukkan manusia ke dalam neraka? Beliau menjawab, *"Mulut dan farji"*. (HR. at-Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Ahmad).

Di dalam riwayat lain, dari Sahl bin Sa'd r.a. berkata, telah bersabda Rasulullah SAW: *"Barangsiapa yang dapat menjaga lisan dan farjinya karenaku, maka aku akan menjamin surga untuknya"* (HR. Bukhari).

Di masa sekarang ini dosa lisan banyak juga yang dituangkan dalam bentuk tulisan di buku-buku, majalah-majalah, tabloid-tabloid, surat-surat kabar, tulisan di internet melalui akun-akun media sosial dan semisalnya. Bahkan terkadang dijumpai bahasa tulisan lebih tajam dan lebih berbahaya dari bahasa lisan, karena berdampak sangat buruk bagi seseorang, suatu komunitas ataupun masyarakat.

Tiada yang selamat dari bahaya lisan ini melainkan orang yang diberi rahmat dan keutamaan oleh Allah SWT. Semoga Allah selalu menjaga lisan kita dari hal-hal yang tidak berguna, agar tidak menuai sesal di hari akhir dengan tidak membawa amal sedikit pun dari jerih payah amal kita di dunia.

e. Pergaulan yang Salah dan Berlebihan

Teman adalah orang yang terdekat yang paling berpengaruh dan akan mewarnai kehidupan kita seperti sabda Nabi SAW: *"Perumpamaan orang yang bergaul dengan orang yang shalih bagaikan bergaul dengan penjual minyak wangi (misk), engkau akan mencobanya atau engkau akan membelinya atau engkau akan mendapatkan bau yang harum, dan orang yang bergaul dengan orang yang berakhlak buruk bagaikan dia bergaul dengan pandai besi yang mungkin baju yang engkau pakai akan terkena api sehingga terbakar atau engkau mendapatkan bau yang tidak sedap melekat di badan"* (HR. Bukhari dan Muslim).

Dari Abu Hurairah r.a., Nabi SAW bersabda: *"Seseorang itu berada pada agama teman karibnya, maka hendaklah salah seorang di antara kalian melihat siapa yang menjadi temannya"* (HR. Abu Daud, Tirmidzi dan Ahmad).

Pergaulan adalah perlu, tapi tidak asal bergaul dan banyak teman. Pergaulan yang salah akan menimbulkan masalah, dapat mendatangkan kerugian di dunia dan akhirat. Teman-teman yang buruk lambat laun akan menghitamkan hati, melemahkan dan menghilangkan rasa

nurani, akan membuat yang bersangkutan larut dalam memenuhi berbagai keinginan mereka yang negatif.

وَيَوْمَ يَعَضُّ ٱلظَّالِمُ عَلَىٰ يَدَيْهِ يَقُولُ يَٰلَيْتَنِى ٱتَّخَذْتُ مَعَ ٱلرَّسُولِ سَبِيلاً ﴿٢٧﴾ يَٰوَيْلَتَىٰ لَيْتَنِى لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلاً ﴿٢٨﴾ لَّقَدْ أَضَلَّنِى عَنِ ٱلذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَآءَنِى ۗ وَكَانَ ٱلشَّيْطَٰنُ لِلْإِنسَٰنِ خَذُولاً ﴿٢٩﴾

Dan (ingatlah) hari (ketika itu) orang yang zalim menggigit dua tangannya,[37] seraya berkata: "Aduhai kiranya (dulu) aku mengambil jalan bersama-sama Rasul." Kecelakaan besarlah bagiku; kiranya aku (dulu) tidak menjadikan si fulan[38] itu teman akrab(ku). Sesungguhnya dia telah menyesatkan aku dari Al-Qur'an ketika Al-Qur'an itu telah datang kepadaku. Dan adalah setan itu tidak mau menolong manusia. (QS. al-Furqan [25]: 27-29)

ٱلْأَخِلَّآءُ يَوْمَئِذٍۭ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا ٱلْمُتَّقِينَ ﴿٦٧﴾

"Teman-teman akrab pada hari itu sebagiannya menjadi musuh bagi sebagian yang lain kecuali orang-orang yang bertakwa." (QS. az-Zukhruf [43]: 67)

وَقَالَ إِنَّمَا ٱتَّخَذْتُم مِّن دُونِ ٱللَّهِ أَوْثَٰنًا مَّوَدَّةَ بَيْنِكُمْ فِى ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا ۖ ثُمَّ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ يَكْفُرُ بَعْضُكُم بِبَعْضٍ وَيَلْعَنُ بَعْضُكُم بَعْضًا وَمَأْوَىٰكُمُ ٱلنَّارُ وَمَا لَكُم مِّن نَّٰصِرِينَ ﴿٢٥﴾

Dan berkata Ibrahim: "Sesungguhnya berhala-berhala yang kamu sembah selain Allah adalah untuk menciptakan perasaan kasih sayang di antara kamu dalam kehidupan dunia ini, kemudian di hari kiamat sebagian kamu mengingkari sebagian (yang lain) dan sebagian kamu melaknati sebagian (yang lain); dan tempat kembalimu ialah neraka, dan sekali-kali tak ada bagimu para penolong pun. (QS. al-Ankabut [29]: 25)

Apabila tata cara dan tata krama dalam pergaulan tidak diperhatikan lagi, maka ia akan dapat menuai berbagai permusuhan. Di dalamnya akan tersimpan berbagai penyakit berbahaya yang jika dibiarkan, maka ia akan dapat mematikan pada suatu saat. Itulah pergaulan yang

---

[37] Menggigit tangan (jari), maksudnya menyesali perbuatannya.

[38] Yang dimaksud dengan si Fulan, ialah setan atau orang yang telah menyesatkannya di dunia.

didasari oleh kesamaan tujuan duniawi. Mereka saling mencintai dan saling membantu jika ada hasil duniawi yang diingini. Jika telah lenyap kepentingan tersebut, maka pertemanan itu akan melahirkan duka dan penyesalan, cinta berubah menjadi saling membenci dan melaknat.

Oleh karena itu, dalam bergaul, berteman dan berkumpul hendaknya ukuran yang dipakai adalah kebaikan. Lebih tinggi lagi tingkatannya jika motivasi pertemanan itu untuk mendapatkan kecintaan dan ridha Allah.

Seyogianya bagi seorang hamba dapat mengambil hikmah dari setiap pergaulan. Usahakanlah untuk bersikap bijak dan dapat menempatkan diri dalam menghadapi berbagai karakter teman sepergaulan. Di mana karakter-karakter tersebut dapat diklasifikasikan dalam empat kriteria, yakni:

a) Terhadap orang yang jika kita bergaul dengannya ibarat kebutuhan kita terhadap makanan, kita tidak dapat lepas darinya dalam sehari semalam.

   Mereka itu adalah orang-orang yang memiliki cakrawala pengetahuan yang luas tentang ilmu agama, yang setia kepada Allah SWT, kitab-Nya, Rasul-Nya, dan seluruh kaum Muslimin. Bergaul dengan mereka adalah keuntungan yang besar.

b) Terhadap orang yang jika kita bergaul dengannya seperti kebutuhan kita akan obat. Kita mengharapkannya di kala kita sedang sakit saja, tetapi bila badan kembali sehat maka mereka tidak kita butuhkan lagi.

   Mereka ini adalah dari orang yang kehadirannya kita nantikan berkaitan dengan masalah kemaslahatan hidup dan kehidupan, seperti untuk saling bekerja sama atau sebagai mitra kerja dalam berniaga, bertani, bermusyawarah, dan masalah-masalah lain dalam hal muamalah.

c) Terhadap orang yang jika kita bergaul dengannya, tidak ubahnya seperti mengonsumsi bakteri dan virus-virus penyakit.

   Mereka adalah orang-orang yang hanya membawa kerugian dan kemudaratan. Di antara mereka adalah yang bersifat individualis dan egoistis. Jika bergaul dengannya hendaklah kita waspada dan berlaku bijak dalam menghadapinya. Hal ini bukan berarti kita harus menghindar dan tidak mau bergaul dengannya, tetapi jagalah jangan sampai diri kita terbawa oleh pengaruh kepribadiannya, karena akan merugikan kita dalam hal agama dan dunia. Oleh karena itu, sebaiknya orang-orang yang masuk dalam tipe ini hen-

daklah dijauhi jika ingin selamat dunia-akhirat kita.

d) Terhadap orang yang bila kita bergaul dengannya akan membawa kebinasaan, sebab ia laksana ular berbisa. Andaikan kita sampai terkena patuknya, kemudian kita berhasil menemukan penawarnya maka selamatlah kita, tetapi jika tidak, inilah bencana bagi kita.

Golongan ini banyak berkeliaran di sekitar kita. Mereka adalah para ahli bid'ah dan *ahlul hawa'*. Mereka senantiasa menyeru kepada kesesatan, fitnah-fitnah batil dan berbagai syubhat yang telah mereka bungkus dengan kata-kata yang indah lagi merayu-rayu. Mereka pandai membolak-balikkan fakta, sunah mereka jadikan bid'ah dan bid'ah mereka jadikan sunah. Sehingga tidaklah patut bagi orang-orang yang memiliki akal yang sehat untuk ikut bergaul dengan mereka. Karena mereka tidak akan membawa kemaslahatan kecuali hanya kesesatan dan kebinasaan. Jika itu tetap dilakukan maka bisa menyebabkan hati menjadi mati.

f. *Makanan yang Haram dan Berlebihan*

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ كُلُوا۟ مِن طَيِّبَـٰتِ مَا رَزَقْنَـٰكُمْ وَٱشْكُرُوا۟ لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾

Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah. (QS. al-Baqarah [2]: 172)

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلرُّسُلُ كُلُوا۟ مِنَ ٱلطَّيِّبَـٰتِ وَٱعْمَلُوا۟ صَـٰلِحًا ۖ إِنِّى بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ ﴿٥١﴾

Hai rasul-rasul, makanlah dari makanan yang baik-baik, dan kerjakanlah amal saleh. Sesungguhnya Aku Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. (QS. al-Mu'minun [23]: 51)

Makanan perusak ada dua macam. *Pertama,* merusak karena sumber perolehan makanan tersebut serta zat/materinya sendiri yang berupa perkara-perkara yang diharamkan. Ini terbagi menjadi dua: perkara yang haram karena hak Allah SWT, seperti bangkai, darah, daging babi, anjing, binatang buas yang bertaring dan burung yang berkuku tajam. Dan ada perkara yang diharamkan karena hak hamba seperti harta curian, harta dari hasil *ghasab,* dan harta rampasan serta harta yang diambil dari pemiliknya tanpa keridhaan, baik dengan

paksaan atau dengan cara yang tercela.

Jika makanan dan rezeki yang haram dikonsumsi, akan melahirkan perbuatan yang salah. Dalam sebuah hadis disebutkan: *"Setiap daging manusia yang tumbuh dan dibesarkan dari perkara-perkara yang haram, maka neraka lebih utama darinya"* (HR. Ahmad).

Terkait tentang perkara makanan dalam agama, Imam al-Ghazali mengumpamakan seperti kerangka pada bangunan. Jika kerangka itu kukuh dan kuat, bangunan akan berdiri tegak dan kukuh. Sebaliknya, jika kerangka rapuh dan bengkok, bangunan runtuh dan musnah. Makan bukan sekadar memenuhi keperluan tubuh, tapi berkaitan erat dengan keimanan dan ketakwaan seseorang Muslim. Jika seseorang mengambil makanan daripada sumber halal, adalah diyakini keimanan serta ketakwaannya akan bertambah kukuh, mantap, dan kuat. Sebaliknya, jika seseorang itu memakan makanan haram, maka diyakini imannya akan lemah dan akhirnya rusaklah hatinya.

Kedua, makanan menjadi perkara yang merusak hati karena melebihi kadar dan batasnya, seperti berlebihan dalam perkara yang halal, terlalu kenyang. Sebab yang demikian itu membuatnya malas mengerjakan ketaatan, sibuk terus-menerus dengan urusan perut untuk memenuhi hawa nafsunya. Jika telah kekenyangan, maka ia merasa berat untuk beribadah dan karenanya ia mudah mengikuti komando setan. Setan masuk ke dalam diri manusia melalui aliran darah. Puasa mempersempit aliran darah dan menyumbat jalannya setan. Adapun kekenyangan memperluas aliran darah dan membuat setan betah tinggal berlama-lama. Barangsiapa banyak makan dan minum, niscaya akan banyak tidur dan banyak merugi.

Ibrahim bin Adham berkata (*Tazkiyatun Nafs*, Ibnu Qayyim al-Jauziyah), *"Barangsiapa memelihara perutnya akan terpelihara dirinya. Barangsiapa mampu menguasai rasa laparnya akan memiliki akhlak yang baik. Sesungguhnya kemaksiatan kepada Allah 'Azza wa Jalla itu jauh dari seorang yang lapar dan dekat dari seorang yang kenyang."*

Sedikit makan dapat melembutkan hati, menguatkan daya pikir, melemahkan hawa nafsu dan amarah. Adapun banyak makan, bahkan sampai kekenyangan akan berakibat sebaliknya. Dari Miqdam bin Ma'di Karib dia berkata, bahwa ia mendengar Rasulullah SAW bersabda: *"Tidaklah seorang anak Adam memenuhi bejana yang lebih buruk daripada memenuhi perutnya (dengan makanan dan minuman). Cukuplah baginya beberapa suap saja untuk menguatkan tulang ru-*

suknya. Jika memang tidak memungkinkan, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minumnya, dan sepertiga lagi untuk napasnya" (HR. Ahmad dan Tirmidzi).

g. Tidur yang Berlebihan

Sesungguhnya terlalu banyak tidur adalah termasuk perusak hati karena ia bisa mematikannya, memberatkan badan, menyia-nyiakan waktu, mewariskan banyak kealpaan, kelalaian, dan kemalasan. Di antara perkara terlalu banyak tidur ini ada yang tergolong sangat dibenci, ada yang berbahaya, dan ada yang tidak bermanfaat. Adapun tidur yang paling bermanfaat adalah tidur pada saat sangat dibutuhkan oleh tubuh.

Segera tidur pada malam hari lebih baik dari tidur ketika sudah larut malam. Tidur pada tengah hari (tidur siang) lebih baik daripada tidur di pagi atau sore hari. Bahkan tidur pada sore dan pagi hari lebih banyak mudaratnya daripada manfaatnya.

Di antara tidur yang dibenci adalah tidur antara shalat Subuh dengan terbitnya matahari. Sebab ia adalah waktu yang sangat strategis. Karena itu, meskipun para ahli ibadah telah melewatkan sepanjang malamnya untuk ibadah, mereka tidak mau tidur pada waktu tersebut hingga matahari terbit. Sebab waktu itu adalah awal dan pintu siang, saat diturunkan dan dibagi-bagikannya rezeki, saat diberikannya keberkahan. Maka masa itu adalah masa yang strategis dan sangat menentukan masa-masa setelahnya. Karenanya, tidur pada waktu itu hendaknya karena benar-benar sangat terpaksa. Termasuk tidur yang tidak bermanfaat adalah tidur pada awal malam hari, setelah tenggelamnya matahari. Dan ia termasuk tidur yang dibenci Rasulullah SAW.

Secara umum, saat tidur yang paling seimbang dan bermanfaat adalah tidur di pertengahan awal malam sampai seperenam terakhir, atau sekitar delapan jam. Dan itulah tidur yang paling seimbang menurut para dokter. Jika lebih atau kurang daripadanya, maka akan berpengaruh pada kebiasaan baiknya.

D. OBAT/TERAPI PENYAKIT HATI SECARA UMUM

Hati bisa menjadi sehat dan juga bisa menjadi sakit. Allah SWT berfirman: *"Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya ..."* (QS. *al-Baqarah* [2]: 10). Hati juga bisa menjadi lunak

dan juga bisa menjadi sekeras batu: *"Kemudian setelah itu hati kalian menjadi keras seperti batu, bahkan lebih keras lagi ..."* (QS. *al-Baqarah* [2]: 74). Orang yang hatinya keras sangat tercela dan dalam kesesatan yang nyata. Malik bin Dinar *rahimahullah* pernah berkata, *"Seorang hamba tidaklah dihukum dengan suatu hukuman yang lebih besar daripada hatinya yang dijadikan keras. Tidaklah Allah Azza wa Jalla marah terhadap suatu kaum kecuali Dia akan mencabut rasa kasih sayang-Nya dari mereka."*[39]

Oleh karena itu, sebisa mungkin seorang Muslim memperhatikan kondisi hatinya setiap saat, jangan sampai menjadi hati yang keras atau mulai mengeras sehingga nantinya akan menjadi keras dan sulit menerima kebenaran.

Sebenarnya manusia dihadapkan pada dua alternatif: perhatian *qalb*-nya secara total terpusat kepada perjalanan rohaniahnya (menuju Allah), atau terarah pada banyak hal. Hati dalam kondisi lemah iman, kurang bercahaya, atau dalam kondisi sakit dan keras, dapat dengan mudah dikalahkan oleh hawa nafsu. Ia menyerah di hadapan nafsu berahi dan menyerah di hadapan penyakit-penyakit lainnya. Sifat sombong mengarahkan hati dan jiwanya, sifat hasut menyetir hati kemudian jiwanya, begitulah seterusnya.

Hati yang sakit, atau bahkan mati, disebabkan oleh noktah-noktah dosa yang bertambah dari waktu ke waktu karena amal perbuatan yang kurang terpelihara, sehingga menjadikannya hitam legam dan berkarat. Hati harus senantiasa dijaga dan dibersihkan dari segala macam hal yang dapat merusaknya. Bila berbagai penyakit hati dibiarkan, ia akan membahayakan, baik bagi pemiliknya maupun orang lain; ia tak hanya meruntuhkan kebahagiaan di dunia, tapi juga menimbulkan kesengsaraan di akhirat.

1. Terapi Penyakit Hati dengan Amalan-amalan Lahiriah dan Batiniah

Menurut pandangan para ulama maupun para sufi, obat/terapi untuk menyembuhkan penyakit hati dapat dilakukan dengan cara melaksanakan amalan-amalan lahiriah (ibadah), seperti shalat, puasa, haji, zakat, dan sedekah, mencari rezeki yang halal, bersifat sosial dalam masyarakat, *zikrullah*, membaca Al-Qur'an dan mentadaburi-

[39] Muhammad ath-Thâhir bin 'Âsyûr, *at-Tahrîr wa at-Tanwîr*, (Tunusia: Dar Sahnûn, 1997).

nya, *ittiba'* (mengikuti sunah Rasulullah SAW), beramar *ma'ruf nahi munkar;* dan menumbuhkan serta melaksanakan amalan-amalan batiniah (akhlak-akhlak mulia) seperti taubat dari segala dosa dan maksiat (memperbanyak istighfar), *khauf, raja', wara', zuhud, qana'ah, sabar, syukur, ikhlas, dan jujur, tawakkal, cinta kepada Allah, ridha terhadap qadha, muhasabah, 'uzlah, mengingat mati, bergaul dengan orang-orang saleh.*

Dalam hemat penulis, ke semua cara yang ditempuh tersebut adalah sebagai suatu cara untuk menyucikan, mendidik dan menjaga hati agar bermuara pada satu titik sasaran yakni memperoleh hati yang senantiasa hidup, sadar, dan ber-*taqarrub illallah* sehingga di dalam jiwanya tumbuh suatu rasa ketaatan, kecintaan yang mendalam dan luar biasa kepada Allah dan Rasul-Nya, cinta kepada kebajikan (amal-amal saleh), takut akan dosa dan kemaksiatan, kenikmatan kehidupan akhirat yang menjadi tujuannya, tidak larut dalam musibah, cobaan, ujian maupun kenikmatan gemerlapnya kehidupan duniawi yang hanya sesaat. Hati yang sehat merupakan modal utama meraih kebahagiaan serta kesuksesan hidup di dunia dan di akhirat kelak. Hati yang sehat adalah hati yang senantiasa merasakan Allah senantiasa besertanya.

Di samping amalan-amalan lahiriah dan batiniah sebagaimana yang telah dikemukakan para sufi dan ulama tersebut di atas tentang obat/terapi penyakit hati, penulis juga menambahkan pentingnya membangun dan menumbuhkembangkan spiritualitas kerja *qalb* yang fundamental untuk memperoleh kehidupan hati yang senantiasa "bersama Allah" (*ma'allah*). Untuk ini yang diperlukan adalah penanaman *muraqabah*, yaitu mengabadikan iman dan ilmu dalam *qalbu* tentang pengawasan dekatnya Alah SWT kepada lahir batin manusia dalam setiap waktu dan keadaan.

Jika hati telah di-*manage* secara terus-menerus dengan penanaman *muraqabah*, niscaya seseorang akan mampu menangkis segala fitnah syahwat dan syubhat yang dibidikkan setan pada hatinya, serta kecenderungan hawa nafsu yang negatif mampu dikendalikan olehnya. Karena ia telah memiliki hati yang bersinar, hati yang senantiasa hidup "bersama Allah".

Oleh karena itu, diperlukan pembinaan *muraqabah* diri setidaknya melalui dua pendekatan:

1. *Internalisasi* iman dan ilmu (*ma'rifatullah*) berkaitan dengan Maha

Mengawasinya Allah terhadap segala aktivitas lahir batin manusia.

2. *Penyadaran qalbu* setiap saat untuk mengawal setiap aktivitas dengan metode *zikrullah*.

Seseorang yang telah tumbuh *muraqabah* dalam hatinya, tumbuhlah spirit yang sangat tinggi untuk mengikis habis perilaku salah, tekad undur diri dari dosa dan menghindari jurang-jurang kemaksiatan, serta dalam waktu bersamaan terlahir spirit peningkatan ibadah (amal saleh). Bahkan, siapa saja yang telah tumbuh *muraqabah* di dalam hatinya akan melahirkan pemeliharaan amaliah-lahiriah.

Hati yang sehat tidak akan bisa diperoleh tanpa adanya kekuatan hasrat (*azzam*) yang tertancap dalam jiwa, *mujahadah* serta *riyadhah* secara kontinu memerangi, menundukkan hawa nafsu dan bisikan/bujuk rayu setan, yang mana keduanya itu merupakan musuh nyata manusia.[40] Keduanya seakan bekerja sama agar manusia memandang indah perbuatan-perbuatan buruknya.[41] Setan dan hawa nafsu membuat urusan ibadah seakan-akan berat dan tidak enak dilakukan, sedang urusan maksiat seakan-akan mudah dan nyaman dikerjakan. Ibnul Qayyim al-Jauziyyah mengatakan, *"Barangsiapa yang memerangi hawa nafsu karena Allah, maka Allah akan menunjukkan kepadanya jalan yang diridhai-Nya, yang akan menghantarkannya kepada surga. Dan barangsiapa yang tidak memeranginya, maka ia akan ditelan hawa nafsunya."*

Dan yang tidak kalah pentingnya adalah senantiasa *berdoa* kepada Allah SWT untuk memperbaiki dan membersihkan hati serta memberinya petunjuk. Berdoa merupakan pintu utama yang agung untuk memperbaiki hati.

Allah SWT berfirman, artinya: *"Maka mengapa mereka tidak memohon (kepada Allah) dengan tunduk merendahkan diri ketika datang siksaan Kami kepada mereka, bahkan hati mereka telah menjadi keras, dan setan pun menampakkan kepada mereka kebagusan apa yang selalu mereka kerjakan"* (QS. *al-An'am* [6]: 43).

Rasulullah SAW pun selalu memohon kepada Allah untuk kesucian hatinya, kukuh berjalan di atas kebenaran dan petunjuk.

> "Ya Allah, cintakanlah dan hiaskanlah hati kami dalam iman, dan bencikanlah hati kami kepada kekufuran, kefasikan (dosa-dosa besar), dan ke-

[40] Lihat QS. *Shaad [38]:* 26 dan 78-83, QS.*al-Baqarah* [2]:168 dan 268; QS. *Yasin* [36]: 60; *Fathir* [35]: 6.

[41] Lihat QS. *al-An'am* [6]: 43; QS. *an-Naml* [27]: 24; QS. *al-'Ankabut* [29]: 38.

maksiatan, dan jadikanlah kami orang-orang yang selalu berada dalam kebenaran." (HR. Ahmad)

"Wahai Tuhan pembolak-balik hati, teguhkanlah hatiku pada agama-Mu." (HR. at-Tirmidzi)

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً ۚ إِنَّكَ أَنتَ ٱلْوَهَّابُ ﴿٨﴾

Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau jadikan hati kami condong kepada kesesatan sesudah Engkau beri petunjuk kepada kami, dan karuniakanlah kepada kami rahmat dari sisi Engkau; karena sesungguhnya Engkau-lah Maha Pemberi (karunia). (QS. Ali-Imran [3]: 8)

Dengan menyinergikan kekuatan-kekuatan tersebut seseorang akan mampu meng-*istiqamah*-kan *qalbu*nya senantiasa hidup, merasakan jalinan hubungan keterikatan yang kuat dengan Allah SWT. Selagi seseorang maju-mundur, tentu ia tidak akan berhasil mencapai kebeningan hatinya. Dan sebagai bekal yang perlu dipersiapkan sepanjang mengiringi perjalanan *mujahadah* dan *riyadhah* tersebut adalah penyucian hati dari segala kotoran noda dosa kemaksiatan, penanaman dan pemupukan tentang ilmu serta keyakinan yang benar tentang Allah, agama dan ajaran Rasulullah SAW, keikhlasan, kejujuran hati, serta kesabaran diri.

2. Muraqabah: Fondasi Kukuh Menuju Hati yang Sehat (Qalbun Salim)

Muraqabah adalah cara pengendalian diri dengan memfungsikan iman, senantiasa meng-*istiqamah*-kan *qalbu* dalam menghadirkan Allah SWT. Ibnul Qayyim al-Jauziyah menyatakan bahwa *muraqabah* merupakan buah iman yang menghunjam dalam *qalbu* dan ilmu yang mumpuni bahwa sesungguhnya Allah itu amat sangat dekat dengannya, Maha Mengawasinya, Maha Mendengarnya, dan Allah itu Maha Melihat dengan amat sangat teliti terhadap amaliahnya setiap waktu dan keadaan, serta memperhatikan setiap detak jantung dan kerdip matanya (*Madarijus Salikin: II/65*).

Hati seseorang yang telah mengenal Allah beserta kalam-Nya, yakin dan sadar atas Allah SWT, bertauhid yang sebenar-benarnya, serta senantiasa merasakan kehadiran Allah di dalam dirinya, di dekatnya, bersamanya, di setiap denyut nadi dan helaan napasnya, yang sadar

bahwa Allah SWT selalu menyertai segala aktivitas kehidupannya maka akan membentuk jiwa mutmainah, yang terpancarkan dari karakter kepribadiannya yang ihsan. Dalam suatu hadits dinyatakan bahwa ihsan adalah *"Engkau beribadah kepada Allah seakan-akan engkau melihat-Nya. Jika kau tak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihat engkau."* Frasa "engkau melihat Allah" dan/atau "Allah melihat engkau" menunjukkan kedekatan, kebersamaan, dan pengawasan. Allah yang terus menyertai kita dalam kehidupan ini, terus-menerus berdekatan dan mengawasi kehidupan kita.

Ketika *muraqabah* mendasari kehidupan seseorang, yakinlah bahwa kunci keberhasilan dan kebahagiaan hidup dapat diraihnya, karena:

1) Dengan *muraqabah* akan menimbulkan rasa kedekatan kepada Allah SWT.

   Dalam Al-Qur'an pun Allah SWT berfirman, "*Dan Kami lebih dekat padanya daripada urat lehernya sendiri.*" Sehingga dari sini pula akan timbul kecintaan yang membara untuk bertemu dengan-Nya. Keyakinan ini akan melahirkan sikap bahwa yang utama dalam hidup ini adalah Allah.

   Dengan *muraqabatullah* seseorang akan menganggap dunia hanya sebagai ladang untuk memetik hasilnya di akhirat, untuk bertemu dengan Sang Kekasih, yaitu Allah SWT. Dalam sebuah hadits Rasulullah SAW mengatakan: *"Barangsiapa yang merindukan pertemuan dengan Allah, maka Allah pun akan merindukan pertemuannya dengan diri-Nya. Dan barangsiapa yang tidak menyukai pertemuan dengan Allah, maka Allah pun tidak menyukai pertemuan dengannya"* (HR. Bukhari).

   Sikap menempatkan dunia pada tempatnya ini sangat penting agar seseorang tidak terlalu mencintai dunia (*hub ad-dunya*) dan melupakan akhirat. Sikap terlalu cinta dunia inilah pangkal segala keburukan dan kejahatan.

2) *Muraqabah* menjadikan seseorang selalu berupaya berada dalam kebenaran dan selalu belajar menjadi benar.

3) *Muraqabah* menjadikan seseorang selalu berupaya melakukan *muhasabah* (instrospeksi), mawas diri, dan evaluasi diri dalam rangka menuju yang lebih benar dan lebih baik.

   Dengan muhasabah seseorang akan melakukan perhitungan baik dan buruk terhadap perbuatan yang sudah dilakukan. Bila lebih banyak melakukan kebaikan kita bersyukur dan berusaha me-

ningkatkannya, atau paling tidak mempertahankannya, dan kalau ternyata amal kejahatan dan kelalaian yang lebih banyak, maka wajib bertaubat dan melakukan upaya perbaikan.

- Allah SWT berfirman: *Bacalah bukumu. Cukuplah engkau sendiri pada hari ini menghitung amalmu* (*al-Israa'* [17]: 14).
- Umar bin Khattab mengatakan: *Adakanlah perhitungan terhadap dirimu sendiri sebelum kamu nanti diadakan perhitungan di hadapan Tuhan.*
- Ibn 'Araby berkata: *Buatlah perhitungan sebelum perhitungan dibuat untukmu, timbanglah dosa-dosamu sebelum ia ditimbang untukmu.*

4) Dalam kehidupan pribadi, *muraqabah* akan meningkatkan keimanan, ketakwaan dan akhlak mulia. Dengan *muraqabah* seseorang akan disiplin dan khusyu' dalam beribadah.
5) *Muraqabah* akan menjadikan seseorang memiliki kekuatan intelektual, moral, dan spiritual.
6) Dengan *muraqabatullah*, sesorang akan memiliki mata batin yang tajam, memiliki kepekaan rohani atau firasat yang benar.
   Al-Imam al-Kirmani dalam *Ighatsatul Lahfan* mengatakan, "Barangsiapa yang memakmurkan dirinya secara lahir dengan *ittiba'* sunah, secara batin dengan *muraqabah*, menjaga dirinya dari syahwat, manundukkan dirinya dari keharaman, dan membiasakan diri mengonsumsi makanan yang halal, maka firasatnya tidak akan salah."

Langkah-langkah Mencapai Hati yang Muraqabah

Muraqabah secara sederhana berarti membuka hati dan keyakinan akan adanya Allah Sang Maha Pengawas. Ada delapan langkah yang dikemukakan di sini agar kita dapat senantiasa merasakan bahwa Allah terus-menerus menyertai kita, yaitu: 1) *takhalli* melalui pendekatan metode *"faqr"*; 2) membuka *hijab* dalam hati; 3) *khudhu'*: tunduk patuh kepada Allah tanpa paksaan; 4) *khusyu'*: fokus kepada Allah dalam kehidupan sehari-hari; 5) *tawadhu'* dalam setiap momen kehidupan; 6) *ta'dzim* dalam sikap dan perilaku; 7) *tafakkur* dan *tadzakkur*; dan 8) mengenali *tajalli jalaliyah* dan *jamaliyah* Allah SWT.

1) "Takhalli" dan Metode "Faqr": Prinsip Dasar Mencapai Muraqabah

- *Takhalli*: Membersihkan Cara Pandang.
  Untuk bisa mencapai *muraqabah*, langkah mendasar yang ditem-

puh adalah dengan *takhalli* (membersihkan cara pandang). Sifat-sifat yang membuat cara pandang kita menjadi jauh dari Allah yaitu selama masih memiliki sifat seperti riya, takabur, dan ujub. Inilah sifat yang mendorong manusia memiliki karakter negatif dan mendorong manusia pada kebinasaan. Sifat-sifat inilah yang menjadi penghalang *muraqabah*, dan ini menjadi mutlak harus dihilangkan jika kita ingin memunculkan *muraqabah* dalam hati kita.

- Metode "*Faqr*".

۞ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ أَنتُمُ ٱلْفُقَرَآءُ إِلَى ٱللَّهِ ۖ وَٱللَّهُ هُوَ ٱلْغَنِىُّ ٱلْحَمِيدُ ﴿١٥﴾

Wahai manusia, kamulah yang berkehendak kepada Allah; dan Allah Dialah yang Mahakaya (tidak memerlukan sesuatu) lagi Maha Terpuji. (QS. al-Fathir [35]: 15)

Ayat di atas sangat sederhana, seharusnya mudah untuk dipahami, yakni bahwa Allah itu Mahakaya *(al-Ghina),* tak membutuhkan apa pun, sementara manusia sangat membutuhkan segala sesuatu (*faqir*). Lapar butuh makan agar kenyang, gelap butuh cahaya agar bisa terlihat, bekerja butuh gaji biar dapat membiayai kehidupan. Pokoknya semua yang terkait dengan manusia niscaya berhubungan dengan "kebutuhan". Sementara Allah tidak membutuhkan apa pun. Inilah makna *faqr* yang berarti melarat, tak memiliki apa yang dibutuhkan. Pada hakikatnya, setiap manusia adalah lemah, fakir, dan membutuhkan Allah, termasuk ketika ia tidak memiliki kesadaran iman.

Seorang hamba mesti mengenal posisi kefakirannya secara terus-menerus. Sifat-sifat kehambaan: fakir, hina, lemah dan tak berdaya, membuat manusia merasa bergantung pada Yang Mahakaya, Mahamulia, Mahakuasa, Mahakuat. Begitu manusia merasa dirinya *faqr* (tidak riya, ujub, dan takabur) Allah akan hadir sebagai *al-Ghani*, sehingga ia menjadi kaya bersama Allah, mulia bersama Allah, dan mampu bersama Allah, serta kuat bersama Allah.

Ketika seseorang sampai pada dimensi iman dan ketundukan maka semua kehendak, keinginan, dan kekuatan dirinya akan hilang. Saat itu, yang tersisa adalah daya dan kekuatan Allah. Pada saat itu dia tidak akan melihat apa pun selain Allah, tidak akan mengetahui apa pun selain Allah, tidak akan memikirkan apa pun selain Allah, sembari menyadari kelemahan dan kefakirannya. Untuk itulah kefakiran merupakan upaya para sufi untuk merasakan kehadiran Allah A*l-Ghani*, yakni mengosongkan hati (*takhalli*) dari segala bentuk selain Allah.

Kefakiran adalah bentuk upaya untuk meninggalkan semua yang "tidak penting" (*fana'*) agar mendapatkan "yang sangat penting" (*baqa'*). Metode ini begitu penting dan berharga bagi para sufi sehingga mereka menyatakan *al-faqr fakhry* (kefakiran adalah kebanggaanku).

Secara prinsipal, metode *faqr* ini menjadi prinsip dasar untuk mencapai *muraqabah*. Langkah-langkahnya sebagai berikut:

a. Mendahulukan apa yang didahulukan oleh Allah dan menjadikannya sebagai bagian utama dari keinginan kita.
   Keinginan kita harus mendahulukan apa yang didahulukan oleh Allah, keinginan kita diselaraskan dengan kehendak Allah. Prinsip ini hanya mungkin dilakukan bagi orang yang tidak *riya, ujub,* dan *takabur*. Selagi orang menganggap dirinya "memiliki" ia tidak dapat mendahulukan kehendak Allah daripada kehendak dirinya. Untuk memandu langkah ini, Rasulullah SAW telah menegaskan agar setiap tindakan diawali dengan doa *bismillahirrahmanirrahim*. Ucapan *bismillahirrahmanirrahim* yang diucapkan dengan *faqr* akan menjadikan kehendak Allah menjadi kehendak kita.
b. Membesarkan apa yang dianggap besar oleh Allah dengan menjadikannya sebagai bagian utama dari kerja pikiran kita.
   Pikiran kerap mengelirukan cara pandang sehingga menganggap yang tidak penting sebagai penting, yang terbatas dianggap tidak terbatas. Uang, misalnya, sangatlah terbatas dalam hal jumlah atau kemampuannya memenuhi aspek kehidupan. Namun pikiran kita memberi masukan bahwa uang itu dapat secara tak terbatas menyelesaikan masalah kehidupan, akhirnya pikiran juga mendorong kita untuk mengejar uang dengan upaya tak terbatas. Akhirnya muncullah kekecewaan, karena uang ternyata tak bisa membeli kesehatan, uang tak bisa membeli kebahagiaan dan cinta.
   Langkah kedua ini mendorong kita untuk memahami prioritas yang telah ditetapkan Allah. Apa yang penting bagi Allah, harus ditemukan dan direnungkan sehingga pikiran kita dapat menerimanya sebagai hal penting bagi diri ini.
c. Menganggap kecil apa yang dianggap kecil oleh Allah dengan menyingkirkannya dari dalam hati kita.
   Hati manusia sering kali menyimpan hal-hal yang kurang penting bagi kehidupannya, misalnya kekhawatiran akan masa depan. Padahal, Allah telah menegaskan bahwa masa depan itu sesuatu yang sangat remeh, semua ada dalam genggaman-Nya. Begitu hati mengkhawatirkan apa yang kecil bagi Allah, berarti ia membesar-

besarkan masalah itu dan meremehkan apa yang telah ditegaskan oleh Allah.

2) Membuka Hijab dalam Hati untuk Kehadiran Allah SWT

Hijab berarti penutup yang membuat kita tidak melihat tampaknya sesuatu. Di sini ada tiga unsur utama, yakni yang mencari, yang dicari, dan hijab (penutup). Hijab terutama ada dalam diri manusia, dalam hati manusia.

Imam al-Ghazali menyebutkan bahwa dosa atau maksiat itu ibarat debu yang menutupi cermin. Debu itu hijab—semakin banyak yang menutupi, semakin sulit menangkap bayangan benda. Perbaikan mata hati agar tidak gelap dan terlalu silau akan membuat kita merasakan kehadiran Allah sehingga terus merasa dalam pengawasan Allah.

Rasulullah SAW bersabda: "*Hati ada empat macam: (1) hati yang dijernihkan ibarat pelita yang bersinar; (2) hati yang tertutup dan tutupnya terkunci; (3) hati yang sakit; (4) hati yang terlapisi; "Adapun yang jernih adalah hati para orang beriman, pada pelitanya terdapat cahaya, adapun hati yang tertutup ialah hatinya para orang kafir, adapun hati yang sakit ialah hati para orang munafik, dan hati yang terlapisi ialah hati yang ada di dalamnya keimanan dan kemunafikan. Perumpamaan iman itu ibarat tumbuh-tumbuhan yang subur oleh suplai air yang baik, dan perumpamaan kemunafikan ibarat borok yang disuplai dengan nanah dan darah, tergantung mana suplainya yang lebih banyak maka ia lebih dominan*" [HR. Ahmad].

Hati yang terlapisi, yang sakit, dan terkunci tak mungkin bisa merasakan kehadiran Cahaya Ilahiah. "*Dan apabila mereka diberi pelajaran mereka tiada mengingatnya.*" (QS. *ash-Shaaffat* [37]: 13). Membuka hijab berarti upaya agar seorang hamba senantiasa merasakan pelajaran dari Allah SWT, seraya mengakui hadirnya Allah SWT. Dalam *al-Hikam*, Ibn Athaillah, menyebutkan beberapa faktor yang menyebabkan hijab, antara lain alam ciptaan, syahwat kesenangan, kealpaan, dan kemaksiatan yang terus-menerus.

Nafsu syahwat merupakan penghalang bagi terbukanya hijab. Dalam kajian tasawuf-akhlak, nafsu itu lazim dibagi ke dalam dua kategori, yaitu:

a. Nafsu marah (*nafs ghadabiyyat*); adalah nafsu yang mendorong orang untuk marah atau benci kepada apa saja yang mengganggu atau berbahaya bagi kehidupannya.

Karena adanya nafsu marah itu, ia berupaya menyingkirkan gangguan atau bahaya itu, dan kalau ia tidak mampu menyingkirkannya, ia akan didorong oleh nafsu itu untuk menyingkirkan diri sendiri, agar jauh dari bahaya itu. Nafsu marah yang dikembangkan secara baik (pada jalan yang lurus) oleh akal atau ajaran agama, akan mengangkat orang menjadi manusia yang berani dalam kebenaran. Sebaliknya, bila nafsu marah seseorang tidak dikembangkan secara baik niscaya menjadi manusia pengecut, atau kalau dikembangkan tanpa kendali, niscaya menjadi manusia nekat, yang merugikan diri sendiri.

b. Nafsu kesenangan (*nafs syahwatiyah*); adalah nafsu yang mendorong orang untuk mendapatkan, memiliki, atau dekat dengan apa yang menyenangkan dirinya.

   Nafsu senang (*syahwat*), yang dikembangkan secara baik (pada jalan yang lurus) oleh akal atau ajaran agama, akan mengangkat orang menjadi manusia yang bersih (suci). Sebaliknya, ia akan jatuh menjadi manusia serakah (rakus), bila ia membiarkan nafsunya berkembang merajalela, tanpa kontrol, atau menjadi manusia beku, tak berselera, bila nafsu syahwatnya itu dibiarkan tak berkembang.

Nafsu, meski di satu sisi berfungsi menggairahkan hidup, namun jika tidak dikendalikan dan tidak dikembalikan kepada Allah, dapat menyeret seseorang pada tipu daya kehidupan dunia. Nafsu dapat membuat batin terombang-ambing, karena desakan beragam peristiwa, keadaan, keinginan, dan ambisi. Dalam situasi demikian, hati seseorang akan mudah terhijab (terdindingi) dan berpaling kepada selain Allah.

3) Khudhu': Tunduk Patuh Kepada Allah SWT Tanpa Paksaan

Khudhu' secara bahasa bermakna cenderung merunduk, merendah, dan menurut. *Khudhu'* adalah ketundukan sukarela kepada Allah, bukan karena motif apa pun. *Khudhu'* merupakan wujud dari tindakan setelah seseorang memahami dan meyakini adanya pengawasan Allah dalam diri. Orang *khudhu'* merasa terus hadir di depan sifat ketuhanan walaupun secara fisik ia berada di hadapan beragam masalah dalam kehidupannya. *Muraqabah* dalam hal ini berarti kemampuan untuk menemukan nilai-nilai ibadah dalam segala aspek peristiwa dan kejadian dalam kehidupannya.

4) Ridha sebagai Basis Khudhu'

Elemen-elemen yang mendukung untuk pembentukan *khudhu'* diperlukan sifat-sifat kerelaan hati (*ridha*), *qana'ah*, keikhlasan, dan ketakwaan. *Ridha* berasal dari kata *radhiya-yardha* yang berarti menerima sesuatu perkara dengan lapang dada tanpa merasa kecewa ataupun tertekan. Adapun menurut istilah, *ridha* terbagi menjadi dua yaitu, ridha Allah kepada hamba-Nya dan ridha hamba kepada Allah.

Ridha bukan berarti menerima begitu saja segala hal yang menimpa kita tanpa ada usaha sedikit pun untuk mengubahnya. *Ridha* tidak sama dengan pasrah. Ketika sesuatu yang tidak diinginkan datang menimpa, kita dituntut untuk ridha. Dalam artian kita meyakini bahwa apa yang telah menimpa kita itu adalah takdir yang telah Allah tetapkan, namun kita tetap dituntut untuk berusaha.

Hal ini berarti ridha menuntut adanya usaha aktif. Berbeda dengan sikap pasrah yang menerima kenyataan begitu saja tanpa ada usaha untuk mengubahnya. Walaupun di dalam ridha terdapat makna yang hampir sama dengan pasrah yaitu menerima dengan lapang dada suatu perkara, namun juga dituntut adanya usaha untuk mencapai suatu target yang diinginkan atau mengubah kondisi yang ada sekiranya itu perkara yang pahit.

5) Khusyu': Fokus Kepada Allah SWT dalam Kehidupan Sehari-Hari

Kekhusyu'an ditandai dengan kemampuan diri manusia memantulkan sifat-sifat ilahiah dalam kehidupan, bukan sekadar fokus dan konsentrasi pada saat shalat saja.

Khusyu' berasal dari kata *khasya'a* yang artinya kuat, *al-inkifaafh* (merendah), *adz-dzull* (tunduk), dan *as-sukuun* (tenang). Menurut para ulama *khusyu'* adalah kelunakan hati, ketenangan pikiran, dan tunduknya hawa nafsu dan hati yang menangis ketika berada di hadapan Allah. Ketundukan hati ini menghilangkan segala kesombongan yang ada di dalam hati dan menjadikan seorang hamba hanya bergerak sesuai yang diperintahkan oleh Tuhannya (*khudhu'*).

Khusyu' berkaitan erat dengan hati. Menurut para sufi, untuk meraih hati yang *khusyu'*, pertama-tama harus memiliki ilmu. Dalam konteks ini, kita harus benar-benar memahami fungsi hati ketika akan menghadap Allah. Kaitannya dengan *khusyu'*, ada dua jenis kualitas hati: *qalb 'isyqi* (hati yang rindu kepada Allah) dan *qalb khawfi* (hati yang takut kepada Allah).

Hati yang penuh kerinduan (*qalb 'isyqi*) mengejar keindahan Allah (*jamaliah*). Ia merindukan untuk melakukan kebaikan, karena Allah Mahabaik. Rindu tidak akan diperoleh tanpa ada cinta. Maka dalam tasawuf ada yang dikenal dengan mazhab cinta. Mereka beribadah dengan cinta, menghampiri Allah melalui pintu kasih-Nya. Hati yang penuh dengan rasa takut kepada Allah mengorientasikan dirinya pada sifat-sifat-Nya *jalal* (keperkasaan dan keagungan).

Apabila seseorang dapat mengembangkan kualitas hati yang penuh rindu dan/atau penuh takut, ia akan meraih kedamaian. Dalam dunia Tasawuf, kedamaian ini memiliki istilah yang khas, yakni *uns* (intimasi/keakraban)—merasa akrab dengan Allah, merasa bahagia yang tak terkira ketika bersama Allah. Begitu seseorang merasa akrab dengan Allah, seluruh dirinya terus merasa diawasi Allah sehingga terus-menerus menghasilkan tindakan terbaik dalam kehidupannya.

6) Tawadhu': Rendah Hati dalam Setiap Momen Kehidupan

Sikap *tawadhu'* yang benar terjadi ketika seseorang mampu menentukan posisinya di hadapan keagungan Allah, yakni bahwa dirinya adalah "nol" dan tidak ada artinya, serta tak berdaya di hadapan Allah Yang Maha Tak Terbatas. Ke-t*awadhu'*-an ini kemudian memancar dalam aktivitas kehidupan yang menafikan kesombongan diri di hadapan makhluk lain. Ketidaksombongan ini didasarkan kesadaran bahwa dirinya bukan siapa-siapa di hadapan Allah, dan karena semua makhluk merupakan "wajah Allah", maka ia merasa malu ketika menyombongkan dirinya di hadapan siapa pun.

Tawadhu' merupakan tindakan yang bergerak "dari dalam ke luar". Diri yang mengimani kepada sifat *ar-Rahman* memiliki kesadaran untuk terus mengupayakan terealisasinya sifat *ar-Rahman* dalam kehidupan. Sumber tindakannya adalah *ar-Rahman* yang diimaninya, bukan respons atas kejadian yang ditemukannya dalam kehidupan. Di sini terlihat jelas, bahwa *tawadhu'* lahir dari diri yang menjadikan *Asma Allah al-Husna* sebagai sumber tindakan.

Tawadhu' menjadi sifat terpuji yang dicintai oleh Allah dan Rasul-Nya, karena itu barangsiapa *tawadhu'* niscaya Allah akan mengangkat kedudukannya di mata manusia di dunia dan di akhirat dalam surga. *Tawadhu'* akan mendorong seseorang memuliakan siapa pun orang yang ada di sekitarnya.

7) Ta'dzim dalam Sikap dan Perilaku

Ta'dzim adalah memberikan penghormatan kepada orang yang pantas menerimanya. *Ta'dzim* merupakan pasangan dari *tawadhu'*. *Tawadhu'* bersifat pasif, sedang *ta'dzim* merupakan bentuk aktif dari *tawadhu'*. Setelah seseorang melatih dirinya untuk terus ber-*tawadhu'* di hadapan banyak orang karena mengharap hanya kepada Allah yang memuji dirinya, *ta'dzim* adalah *riyadhah* (pelatihan) untuk memberikan penghormatan pada kehidupan. Dasarnya adalah keyakinan bahwa hidup tak hanya diawasi oleh Allah, namun juga pancaran dari kehendak Allah.

Ta'dzim muncul ketika seseorang merasakan sentuhan keagungan Allah SWT pada setiap peristiwa dan kejadian. Cara pandang ini lahir dari keyakinan tentang tak ada satu pun peristiwa dan kejadian di luar kehendak dan rencana Allah. Keberhasilan, hambatan, dan kegagalan adalah wujud dari sentuhan keagungan Allah, karena itu semua itu dianggap sebagai undangan Allah.

Orang yang *muraqabah* menyaksikan keagungan Allah terefleksi pada semua ciptaannya. Persaksian ini menjadikan manusia memiliki keagungan atas keagungan yang dimiliki Allah. Sehingga *ta'dzim* bagi sesama manusia bahkan bagi lingkungan melahirkan ikrom yakni penghormatan. Secara makro, menjadikan segala hal yang dilihatnya, menghadirkan rasa *ta'dzim* pada dirinya, tidak berlaku sewenang-wenang atas segala hal, melihat segala sesuatu dari sisi yang baik.

8) Tafakkur dan Tadzakkur

Tafakkur berarti menggerakkan pikiran secara luas, dalam dan sistematis. *Tafakkur* dapat menjadi pemicu *qalbu*, santapan roh, inti makrifat, serta sekaligus menjadi darah, nyawa, dan cahaya bagi kehidupan Islami. Ketika *tafakkur* hilang, hati pasti akan menjadi gelap, roh akan kacau, dan kehidupan yang Islami akan berubah menjadi kematian yang beku.

Tafakkur disebut sebagai cahaya hati karena dengan *tafakkur* seseorang dapat membedakan antara yang baik dan yang jahat, antara yang bermanfaat dan yang berbahaya, serta antara yang bagus dan yang jelek.

Tadzakkur dan *tafakkur* merupakan dua tempat persinggahan yang membuahkan berbagai macam kesadaran hadirnya Allah dalam kehidupan, hakikat iman, dan kebajikan. Orang yang mengalami *muraqabah* senantiasa mengembalikan *tadzakkur* kepada *tafakkur*,

dan mengembalikan *tafakkur* kepada *tadzakkur,* hingga dapat membuka gembok hatinya.

Tafakkur merupakan pencarian, sedangkan *tadzakkur* merupakan wujud yang dicari. Maksudnya, *tafakkur* adalah mencari tujuan semenjak dari permulaannya, seperti yang dikatakan dalam pepatah, "*tafakkur* adalah mencari bisikan hati, untuk mengetahui keinginannya." *Tadzakkur* merupakan wujud, karena ia ada setelah ada tafakkur, yang bisa hilang karena lupa. Jika ingat, maka *tadzakkur* ini pun ada. Kedudukan *tadzakkur* di samping *tafakkur* sama dengan kedudukan perolehan sesuatu yang dituntut setelah memeriksa dan menyelidikinya.

9) Mengenali Tajalli Jalaliyah dan Jamaliyah Allah SWT

Allah SWT di dalam Al-Qur'an menyebut diri-Nya dalam banyak nama. Nama-nama ini disebut sebagai *tajalli ilahiah*, penampakan ilahiah. Nama-nama ilahiah ini ada yang memiliki makna yang tak terbandingkan, ada juga nama-nama yang memiliki keserupaan dengan manusia seperti mendengar dan melihat. Perbedaan dua kelompok nama ini dikenal dengan nama-nama yang mengandung makna keagungan, ketegasan, (*jalaliyah*) dan keindahan, kelembutan (*jamaliyah*). Inilah yang dimaksud dengan Allah menampakkan (*tajalli*) diri-Nya dalam *jalaliyah* dan *jamaliyah*.

Jalâliyah adalah sifat-sifat yang berisi aspek-aspek keagungan dan kebesaran Allah SWT, seperti *al-Akbar* (Mahabesar), *al-'Azhîm* (Maha Agung), *al-Qawiy* (Mahakuat), dan *al-Qadîr* (Mahakuasa). Adapun *jamâliyah* adalah sifat-sifat yang berisi aspek-aspek keindahan dan kelembutan Allah, seperti *ar-Rahîm* (Maha Penyayang), *al-Ghafûr* (Maha Pengampun), *al-Lathîf* (Mahalembut), dan *ar-Rahmân* (Mahapenyayang).

Semesta ini, segala sesuatu di dunia ini, segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan ini, tidak pernah merupakan perwujudan salah satu dari *jamaliyah* atau *jalaliyah* Allah. Hal itu karena di balik setiap Keindahan (*Jamal*) Ilahi ada (*Jalal*) Keagungan yang tersembunyi, dan di balik setiap Keagungan-Nya ada Keindahan-Nya yang terselubung.

Muraqabah dapat terasah jika kita berlatih ber *tafakkur* mengenai peristiwa kehidupan. Pada saat kita mendapatkan kesuksesan atau kebahagiaan, itulah *tajalli jamaliyah* Allah. Sebaliknya, pada saat mendapatkan kegagalan, itulah *tajalli jalaliyah* Allah. Dengan cara ini, apa pun kondisinya, kita terus merasa berada dalam kuasa dan

kehendak Allah. Lebih dari itu, manusia yang mengalami *muraqabah* dapat menyeimbangkan keduanya secara bersamaan. Sehingga ia bisa menemukan *jamaliyah* di balik kenyataan pahit, atau sebaliknya menemukan *jalaliyah* pada saat berhadapan dengan kesuksesan.

Kiat-kiat Menjaga dan Memelihara Muraqabah

Ibnu Qudamah al-Maqdisi dalam kitabnya *Minhajul Qashidin* menceritakan sebuah kisah sebagai berikut:

> Sahl bin Abdullah berkata, "Saat itu aku masih berumur tiga tahun." Suatu malam aku bangun dari tidur dan menunggui shalat pamanku, Muhammad bin Siwar. Suatu hari paman berkata kepadaku, "Tidakkah engkau mengingat Allah yang telah menciptakan dirimu?" Aku balik bertanya, "Bagaimana aku mengingat-Nya?"
>
> "Katakan di dalam hatimu tiga kali tanpa menggerakkan lidah," "Allah besertaku. Allah melihatku. Allah menyaksikanku."
>
> Jika malam hari aku mengucapkan di dalam hati yang seperti itu, hingga dapat mengenal-Nya. Lalu paman berkata lagi kepadaku, "Ucapkan yang seperti itu setiap malam sebelas kali!" Maka, kulakukan sarannya, sehingga di dalam hati ada sesuatu yang terasa nikmat.
>
> Setahun kemudian paman berkata kepadaku, "Jaga apa yang sudah kuajarkan kepadamu dan terus laksanakan hingga engkau masuk ke liang kuburmu."
>
> Maka sarannya itu terus kulaksanakan hingga aku benar-benar merasakan kenikmatan di dalam batinku. Kemudian paman berkata kepadaku, "Wahai Sahl, siapa yang Allah besertanya, melihat dan menyaksikan dirinya, maka mana mungkin dia akan mendurhakainya? Jauhilah kedurhakaan."
>
> Setelah itu aku melanjutkan perjalanan ke sekolah untuk menghafalkan Al-Qur'an, yang saat itu umurku baru enam atau tujuh tahun. Setelah itu aku banyak berpuasa, makan hanya dengan roti dan setiap malam mendirikan shalat."[42]

Menjaga ke-*istiqamah*-an *qalbu* ini tentu bukanlah perkara yang ringan, iman itu adakalanya naik dan turun. Sebagaimana yang telah dikemukakan sebelumnya, bahwa *muraqabah* itu adalah sikap diri yang terus-menerus meng-*istiqamah*-kan *qalbu* dalam menghadirkan Allah SWT, memfungsikan iman dengan benar, agar diri dan kehidupannya senantiasa dalam ridha Allah SWT Berikut adalah kiat-kiat muja-

---

[42] Ibnu Qudamah al-Maqdisi, *Mukhtashar Minhajul Qashidin,* terj. Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1997), hlm. 200-201.

hadah diri untuk menjaga dan memelihara *muraqabah*:

1) Memupuk keimanan kepada Allah SWT dengan sebaik-baiknya.
2) Senantiasa merenungi ayat-ayat *kauniyah* melalui *tadabbur* alam.
3) Senantiasa membaca dan merenungi ayat-ayat *qauliyah*, dengan mentadaburinya ayat per ayat secara perlahan.

   Nabi SAW mengatakan: *"Hati ini bisa berkarat sebagaimana besi dapat berkarat jika terkena air."* Seorang sahabat bertanya: *"Wahai Rasulullah, apakah pengkilatnya?* Baginda menjawab: *"Banyak mengingat maut dan membaca Al-Qur'an"* (HR. Baihaqi dalam Su'bah al-Iman).

   Hadis ini menjelaskan betapa besarnya fungsi membaca Al-Qur'an dan mengingat maut dalam mensucikan jiwa. Banyaknya dosa dan lalai dari memahami ayat-ayat Allah akan menyebabkan hati kotor, menimbulkan bintik-bintik hitam dalam hati. Bintik itu akan hilang ketika seseorang bertobat, menyucikannya dengan selalu membaca Al-Qur'an dan memahami makna-makna yang terkandung di dalamnya dan membuat persiapan buat bekal hidup sesudah mati.

   Hasan Al-Bashri mengatakan, orang-orang dahulu benar-benar menganggap Al-Qur'an adalah titah (perintah) Allah, mereka selalu menghabiskan malamnya dengan memikirkan dan menadaburkan Al-Qur'an, dan menghabiskan siangnya untuk mengamalkannya. Imam Syafi'i sendiri menghabiskan 1/3 malamnya untuk memahami ayat-ayat Allah SWT.
4) Memperbanyak menakar usia, ingat mati (termasuk juga ziarah kubur), dan meminimalisasi tertawa.

   Dalam sebuah hadits dijelaskan bahwa Nabi SAW meninggalkan dua nasihat kepada umatnya, yang satu dapat berbicara dan yang satu lagi diam saja. Yang dapat bicara itulah Al-Qur'an dan yang diam saja adalah mengingat (melihat) kematian. Dengan membaca Al-Qur'an hati akan semakin kukuh, terimbas nur firman-Nya dan dengan merenungi hakikat kematian hati seseorang akan sadar, mudah kembali kepada kebaikan dan mampu memahami hakikat perjalanan kehidupan dunia serta menyeronokkan jiwa dengan tambahan rasa takut pada-Nya dan harap akan kasih sayang-Nya.
5) Melatih diri untuk menjaga perintah dan larangan Allah SWT di mana pun dan kapanpun berada.
6) Memperbanyak amalan-amalan sunah.
7) Senantiasa *zikrullah*.

8) Merenungi kehidupan *salafush saleh* dalam *muraqabah*.
9) Bersahabat dan berkumpul dengan orang-orang saleh yang memiliki rasa takut kepada Allah SWT.

   Rasulullah SAW bersabda, *"Sesungguhnya Allah memiliki bejana di antara penghuni bumi, dan bejana Rabb kalian adalah qalbu hamba-hamba-Nya yang saleh, dan yang paling dicintai-Nya adalah qalbu yang paling lembut dan halus"* (HR. Ahmad).

   Berkumpul dengan orang-orang yang saleh artinya bergaul dengan mereka, menjadi komunitas mereka, saling membantu sesama, layaknya kita memperlakukan mereka sebagai saudara kandung kita sendiri. Bergaul dengan orang-orang yang saleh merupakan tuntutan kehidupan kita sekarang ini, melihat maraknya pergaulan bebas yang semakin merebak di masyarakat sehingga tidak jelas mana yang *al-haq* dan *al-bathil* dalam praktik kehidupan sehari-hari.

Hati adalah pengendali. Jika ia baik, baik pula perbuatannya. Jika ia rusak, rusak pula perbuatannya. Hidup dan bersihnya hati merupakan pokok segala kebaikan, adapun mati dan gelapnya hati adalah pokok segala keburukan. Maka, menjaga hati dari kerusakan adalah suatu keniscayaan dalam kehidupan ini.

Termasuk perkara penting yang hendaknya waktu kita banyak dimanfaatkan untuknya, upaya maksimal, semangat dan ketekunan kontinu hendaknya dikerahkan untuk melakukannya adalah perbaikan kondisi hati dan upaya menjadikannya sehat, kita harus mampu senantiasa menyucikan dan mengaktifkannya agar jiwa tidak dikuasai hawa nafsu,[43] agar hati tidak berkarat (hadits), tidak mengeras,[44] tidak tertutup,[45] tidak brutal,[46] sakit[47] dan buta.[48]

Agar kita terhindar dari segala bentuk penyakit hati, maka seyogianya kita selalu bertaubat, berzikir, bersabar menerima cobaan, bersyukur menerima nikmat, dan selalu berusaha mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dalam hal ini Nabi SAW mewasiatkan, *"Mintalah fatwa kepada hatimu. Kebajikan itu adalah apa yang (jika engkau melakukannya) jiwa dan hatimu merasa tenang; sedangkan dosa adalah yang*

---

[43] Lihat QS. *al-Furqan* [25]: 43.
[44] Lihat QS. *al-Baqarah* [2]: 74.
[45] Lihat QS. *al-Baqarah* [2]: 7.
[46] Lihat QS. *Ali Imran* [3]: 159.
[47] Lihat QS. *al-Baqarah* [2]: 10.
[48] Lihat QS. *al-Hajj* [22]: 159.

selalu menghantui jiwamu dan membuat hatimu bimbang, serta engkau merasa tidak suka dilihat oleh orang lain saat melakukannya" (HR. Ahmad dan ad-Darimi).

Puncak dari kesembuhan hati adalah "merasakan di dalam hatinya bahwa Allah senantiasa besertanya." Kesembuhan itu memang diperlukan, namun ingatlah, sesungguhnya setan itu tidak jemu-jemunya menggoda manusia. Lindungi hatimu dengan perisai yang dapat melindunginya dari godaan-godaan setan.

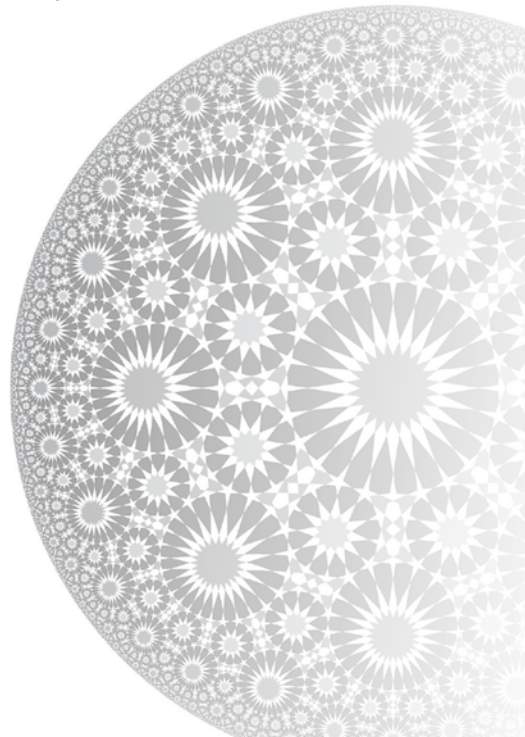
"Merdekakan hatimu semerdekanya! Sebab di dalam hati terdapat kekusutan yang tidak bisa diurai kecuali dengan menghadap Allah. Di dalam hati terdapat kesepian, yang tidak bisa dihilangkan kecuali dengan menyendiri dengan Allah. Di dalam hati ada kesedihan yang tidak terhapus kecuali dengan kebahagiaan mengetahui Allah dan berinteraksi secara sungguh-sungguh dengan-Nya. Di dalam hati terdapat kegelisahan yang tidak bisa tenang kecuali berkumpul dan datang kepada-Nya. Di dalam hati juga terdapat kebutuhan yang tidak bisa terpenuhi kecuali dengan cinta-Nya, kembali kepada-Nya, selalu mengingat-Nya, dan ikhlas karena-Nya, kekurangan tersebut selamanya tidak akan terpenuhi walaupun diberi dunia dan seisinya."

"Perkaya hatimu dengan qana'ah, sebab hati yang qana'ah itu lebih kaya daripada lautan. Hindari kemunafikan, sebab hati orang munafik itu lebih keras dari batu. Lawanlah kezaliman sebab penguasa yang zalim itu lebih panas dari api. Hindari berhajat kepada orang yang bakhil itu lebih dingin daripada es/salju, dan hindari adu domba sebab itu lebih pahit dari racun."

"Jagalah selalu keikhlasan hati dan pikiran. Karena berpikir adalah perbuatan hati dan ibadah adalah perbuatan anggota badan, sedangkan hati adalah lebih mulia daripada anggota badan, maka amal perbuatan hati pun lebih mulia daripada perbuatan anggota badan. Jagalah iba hatimu, dan apabila hatimu sedang iba, berdoalah. Karena hati tidak akan iba kecuali ia sedang ikhlas."

"Hindarkan hatimu dari kekerasan, dengan mewaspadai hal menyebabkan kerasnya hati, yaitu banyak makan, banyak tidur, dan suka bersantai-santai."

Bagian Keempat

Mengobati 13 Macam Penyakit Hati

Mengobati 13 Macam Penyakit Hati

وَمَن يَعْشُ عَن ذِكْرِ ٱلرَّحْمَٰنِ نُقَيِّضْ لَهُۥ شَيْطَٰنًا فَهُوَ لَهُۥ قَرِينٌ ﴿٣٦﴾ وَإِنَّهُمْ
لَيَصُدُّونَهُمْ عَنِ ٱلسَّبِيلِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُم مُّهْتَدُونَ ﴿٣٧﴾ حَتَّىٰٓ إِذَا جَآءَنَا قَالَ
يَٰلَيْتَ بَيْنِى وَبَيْنَكَ بُعْدَ ٱلْمَشْرِقَيْنِ فَبِئْسَ ٱلْقَرِينُ ﴿٣٨﴾ وَلَن يَنفَعَكُمُ
ٱلْيَوْمَ إِذ ظَّلَمْتُمْ أَنَّكُمْ فِى ٱلْعَذَابِ مُشْتَرِكُونَ ﴿٣٩﴾ أَفَأَنتَ تُسْمِعُ ٱلصُّمَّ أَوْ
تَهْدِى ٱلْعُمْىَ وَمَن كَانَ فِى ضَلَٰلٍ مُّبِينٍ ﴿٤٠﴾ فَإِمَّا نَذْهَبَنَّ بِكَ فَإِنَّا
مِنْهُم مُّنتَقِمُونَ ﴿٤١﴾ أَوْ نُرِيَنَّكَ ٱلَّذِى وَعَدْنَٰهُمْ فَإِنَّا عَلَيْهِم مُّقْتَدِرُونَ
﴿٤٢﴾ فَٱسْتَمْسِكْ بِٱلَّذِىٓ أُوحِىَ إِلَيْكَ ۖ إِنَّكَ عَلَىٰ صِرَٰطٍ مُّسْتَقِيمٍ ﴿٤٣﴾
وَإِنَّهُۥ لَذِكْرٌ لَّكَ وَلِقَوْمِكَ ۖ وَسَوْفَ تُسْـَٔلُونَ ﴿٤٤﴾ وَسْـَٔلْ مَنْ أَرْسَلْنَا مِن قَبْلِكَ
مِن رُّسُلِنَآ أَجَعَلْنَا مِن دُونِ ٱلرَّحْمَٰنِ ءَالِهَةً يُعْبَدُونَ ﴿٤٥﴾

Barangsiapa yang berpaling dari pengajaran Tuhan Yang Maha Pemurah (Al-Qur'an), Kami adakan baginya setan (yang menyesatkan), maka setan itulah yang menjadi teman yang selalu menyertainya. Dan sesungguhnya setan-setan itu benar-benar menghalangi mereka dari jalan yang benar dan mereka menyangka bahwa mereka mendapat petunjuk. Sehingga apabila orang-orang yang berpaling itu datang kepada Kami (di hari kiamat)

> dia berkata: "Aduhai, semoga (jarak) antaraku dan kamu seperti jarak antara masyrik dan maghrib, maka setan itu adalah sejahat-jahat teman (yang menyertai manusia)." (Harapanmu itu) sekali-kali tidak akan memberi manfaat kepadamu di hari itu karena kamu telah menganiaya (dirimu sendiri). Sesungguhnya kamu bersekutu dalam azab itu. Maka apakah kamu dapat menjadikan orang yang pekak bisa mendengar atau (dapatkah) kamu memberi petunjuk kepada orang yang buta (hatinya) dan kepada orang yang tetap dalam kesesatan yang nyata? Sungguh, jika Kami mewafatkan kamu (sebelum kamu mencapai kemenangan) maka sesungguhnya Kami akan menyiksa mereka (di akhirat). Atau Kami memperlihatkan kepadamu (azab) yang telah Kami ancamkan kepada mereka. Maka sesungguhnya Kami berkuasa atas mereka. Maka berpegang teguhlah kamu kepada agama yang telah diwahyukan kepadamu. Sesungguhnya kamu berada di atas jalan yang lurus. Dan sesungguhnya Al-Qur'an itu benar-benar adalah suatu kemuliaan besar bagimu dan bagi kaummu dan kelak kamu akan diminta pertanggunganjawab. Dan tanyakanlah kepada Rasul-rasul Kami yang telah Kami utus sebelum kamu: "Adakah Kami menentukan tuhan-tuhan untuk disembah selain Allah Yang Maha Pemurah?" (QS. az-Zukhruf [43]: 36 – 45)

Sebagaimana yang telah disebutkan pada bagian sebelumnya, hati adalah *"lathifah rabbaniyyah rohaniyyah,"* sesuatu yang halus yang memiliki sifat ketuhanan dan kerohanian. Hati kita adalah sumber cahaya batiniah, inspirasi, kreativitas, dan belas kasih. Seorang mukmin sejati, hatinya senantiasa hidup, terjaga dan dilimpahi cahaya. Namun tak jarang hati terjangkiti penyakit sehingga hidup terasa sempit, gelap, dan gelisah. Selain tak terarah, perbuatan kita rusak dan berlumur keburukan.

Suatu penyakit yang membuat badan kesakitan, harus diobati dengan kebalikannya. Jika badan terasa panas, maka harus diobati dengan yang dingin. Jika badan kedinginan harus diobati dengan yang panas. Begitupun akhlak-akhlak yang hina, yang termasuk penyakit hati, harus diobati dengan kebalikannya. Penyakit kebodohan harus diobati dengan ilmu, penyakit kikir harus diobati dengan kedermawanan, penyakit takabur harus diobati dengan *tawadhu'*, penyakit rakus harus diobati dengan menghentikan hal-hal yang menggugah nafsunya.[1]

Amarah menjadikan hati menjadi sakit dan obatnya adalah dengan meredakan amarahnya tersebut. Jika ia mengobatinya dengan

[1] Ibnu Qudamah al-Maqdisi, *Mukhtashar Minhajul Qashidin*, terj. Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1997), hlm. 192.

cara yang benar, maka hatinya akan sembuh, namun jika mengobatinya dengan kezaliman dan kebatilan maka akan bertambahlah penyakit hatinya sedang dia menyangka prbuatan itu menyembuhkan penyakit hatinya. Ia sebagaimana orang yang mengobati penyakit asmara dengan melakukan kemaksiatan dengan orang yang dia cintai, maka sesungguhnya hal itu akan menambah penyakitnya dan menyebabkan penyakit lain yang lebih sulit dari sekadar penyakit asmara.

Demikian pula galau, resah dan sedih merupakan penyakit-penyakit hati, dan untuk mengobatinya adalah dengan sesuatu yang berlawanan dengannya yakni kesenangan dan kegembiraan. Maka apabila diobati dengan cara yang benar akan sembuh hatinya dan sehat serta terlepas dari penyakitnya, namun jika kesenangan dan kegembiraan dengan cara yang batil niscaya penyakit itu akan tetap bersembunyi dan menyelinap di balik tabir *qalbu* dan tidak akan hilang bahkan menyebabkan penyakit-penyakit lain yang lebih sulit dan lebih berbahaya.

Demikian pula kebodohan merupakan penyakit yang menimpa hati. Di antara manusia ada yang mengobatinya dengan ilmu-ilmu yang tidak bermanfaat, dan dia meyakini bahwa dia telah sehat dari penyakitnya (terlepas dari kebodohan) dengan ilmu-ilmu tadi. Maka, bodohnya akan agamanya adalah sebuah penyakit dan obatnya adalah bertanya kepada ulama. Demikian pula orang yang bingung terhadap sesuatu keraguan merupakan penyakit yang menimpa hati hingga ia mendapatkan ilmu dan keyakinan.

Sebuah Hadis yang menjadi pesanan Rasulullah SAW kepada Saidina Ali r.a.: *"Wahai Ali, setiap sesuatu pasti ada penyakitnya: Penyakit bicara adalah bohong, penyakit ilmu adalah lupa, penyakit ibadah adalah riya', penyakit akhlak mulia adalah kagum kepada diri sendiri, penyakit berani adalah menyerang, penyakit dermawan adalah mengungkap pemberian, penyakit tampan adalah sombong, penyakit bangsawan adalah membanggakan diri, penyakit malu adalah lemah, penyakit mulia adalah menyombongkan diri, penyakit kaya adalah kikir, penyakit royal adalah hidup mewah dan penyakit agama adalah nafsu yang diperturutkan ..."*

Ketika berwasiat kepada Ali bin Abi Thalib r.a., Rasulullah SAW bersabda: *"Wahai Ali, orang yang riya' itu mempunyai tiga ciri yaitu: 1) rajin beribadat ketika dilihat orang; 2) malas ketika sendirian; 3) ingin mendapat pujian dalam segala perkara."* Wahai Ali, jika engkau dipuji orang, maka berdoalah: *"Ya Allah, jadikanlah diriku lebih baik daripada yang dikatakannya, ampunilah dosa-dosaku yang tersembunyi*

darinya dan janganlah kata-katanya mengakibatkan siksaan bagiku …"

Ketika ditanya bagaimana cara mengobati hati yang sedang resah dan gundah gulana, Ibnu Mas'ud r.a. berkata: *"Dengarkanlah bacaan Al-Qur'an atau datanglah ke majelis zikir atau pergilah ke tempat yang sunyi untuk berkhalwat dengan Allah SWT Jika belum terobat juga, maka mintalah kepada Allah SWT hati yang lain karena sesungguhnya hati yang kamu pakai bukan lagi hatimu …"*

Penyakit hati sungguh banyak ragamnya. Yang paling berbahaya dan paling mudarat ialah kebimbangan dalam agama. Selain itu, lemahnya keimanan kepada Allah, Rasul-Nya serta kediaman di akhirat. Juga sifat "ujub, takabur, riya" (ingin dipuji oleh manusia) dalam perbuatan kebajikan, iri hati dan dengki (hasad), buruk sangka (suuzan), amarah, dendam, pelit atau kikir (bakhil), cemas dan gelisah, cinta dunia dan sangat ingin mempertahankannya, panjang angan-angan (yang menyebabkan selalu menunda taubat), lupa akan maut, lalai akan akhirat dan mengabaikan persiapan untuknya, serta berbagai macam penyakit hati lainnya.

Berikut ini akan diuraikan 13 macam penyakit hati, terapi atau kiat-kiat mengobati dan terhindar darinya, sehingga diharapkan siapa saja yang membaca tulisan ini dapat memperbaiki kualitas hatinya, menjaga dan memelihara kesehatan hatinya, serta memperbaiki kualitas dirinya menjadi lebih baik di sisi Allah SWT, bahkan mencapai derajat insan kamil.

A. UJUB ATAU MEMBANGGAKAN DIRI (AL-I'JAB BI AL-NAFS)

ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلْحَيُّ ٱلْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُۥ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَّهُۥ مَا فِى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَا فِى ٱلْأَرْضِ ۗ مَن ذَا ٱلَّذِى يَشْفَعُ عِندَهُۥٓ إِلَّا بِإِذْنِهِۦ ۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۖ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَىْءٍ مِّنْ عِلْمِهِۦٓ إِلَّا بِمَا شَآءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ ۖ وَلَا يَـُٔودُهُۥ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ ٱلْعَلِىُّ ٱلْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾

Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia yang hidup

kekal lagi terus-menerus mengurus (makhluk-Nya); tidak mengantuk dan tidak tidur. Kepunyaan-Nya apa yang di langit dan di bumi. Tiada yang dapat memberi syafa'at di sisi Allah tanpa izin-Nya. Allah mengetahui apa-apa yang di hadapan mereka dan di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui apa-apa dari ilmu Allah melainkan apa yang dikehendaki-Nya. Kursi (Ilmu dan Kekuasaan) Allah meliputi langit dan bumi, dan Allah tidak merasa berat memelihara keduanya. Dan Allah Mahatinggi lagi Mahabesar. (QS. al-Baqarah [2]: 255)

Dari Abu Hurairah r.a., Nabi Muhammad SAW bersabda, Allah Yang Mahamulia lagi Maha Agung berfirman: "Kemuliaan adalah pakaian-Ku dan kebesaran adalah selendang-Ku, maka barangsiapa yang menyaingi Aku dalam salah satunya niscaya Aku pasti akan menyiksanya." (HR. Muslim)

تِلْكَ ٱلدَّارُ ٱلْءَاخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِى ٱلْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا ۚ وَٱلْعَٰقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ ﴿٨٣﴾

Negeri akhirat itu, Kami jadikan untuk orang-orang yang tidak ingin menyombongkan diri dan berbuat kerusak an di (muka) bumi. Dan kesudahan (yang baik) itu adalah bagi orang-orang yang bertakwa. (QS. al-Qashash [28]: 83)

هُوَ أَعْلَمُ بِكُمْ إِذْ أَنشَأَكُم مِّنَ ٱلْأَرْضِ وَإِذْ أَنتُمْ أَجِنَّةٌ فِى بُطُونِ أُمَّهَٰتِكُمْ ۖ فَلَا تُزَكُّوٓا۟ أَنفُسَكُمْ ۖ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ ٱتَّقَىٰٓ ﴿٣٢﴾

"... dan Dia lebih mengetahui (tentang keadaan)mu ketika Dia menjadikan kamu dari tanah dan ketika kamu masih janin dalam perut ibumu; maka janganlah kamu mengatakan dirimu suci. Dialah yang paling mengetahui tentang orang yang bertakwa." (QS. an-Najm [53]: 32)

Ujub diartikan sebagai perilaku atau sifat mengagumi diri sendiri dan senantiasa membanggakan dirinya sendiri meskipun hanya terlintas di batin saja. Ibnul Mubarok berkata, "perasaan ujub adalah ketika seseorang merasa bahwa dirinya mempunyai suatu kelebihan yang tidak dimiliki oleh orang lain." Imam al-Ghazali menyebutkan bahwa "perasaan ujub adalah kecintaan seseorang akan suatu karunia yang ada pada dirinya dan merasa memilikinya sendiri serta tidak menyadari bahwa karunia tersebut adalah pemberian Allah SWT Orang yang memiliki sifat ujub tidak akan mengembalikan keutamaan yang dimiliki tersebut kepada Allah SWT, ia merasa bangga akan karunia tersebut dan memandang rendah orang lain."

Seorang Muslim seharusnya merasa rendah diri terutama di hadapan Allah SWT dan merasa bahwa hanya Allah saja yang pantas memiliki rasa bangga tersebut karena Allah SWT adalah Maha Pemilik dan Penguasa langit dan bumi. *"Kepunyaan Allah-lah segala yang ada di langit dan di bumi; dan kepada Allah-lah dikembalikan segala urusan"* (QS. *Ali Imran* [3]: 109).

Ujub merupakan dosa awal yang dimiliki iblis, yaitu saat ia menolak perintah Allah SWT untuk bersujud kepada Nabi Adam a.s. Iblis ujub terhadap asal penciptaannya yang berasal dari api hingga membawanya kepada kesombongan dengan memandang rendah Nabi Adam a.s. dan menolak perintah Allah SWT; *"Apakah yang menghalangimu untuk bersujud (kepada Adam) di waktu Aku menyuruhmu?" Menjawab iblis, "Saya lebih baik daripadanya: Engkau ciptakan saya dari api sedang dia Engkau ciptakan dari tanah"* (QS. *al-A'raaf* [7]: 12).

Begitulah halnya manusia yang memiliki sifat ujub, ia merasa lebih segala-galanya daripada orang lain. Ia merasa tidak butuh lagi untuk melakukan ekspansi kebaikan. Perasaan ujub yang mendominasi jiwa seorang Muslim akan mematikan langkah-langkah kebaikannya, dan akan mengubur rasa *jiddiyah* (kerja keras) dalam usaha untuk menambah kesalehan pribadi. Dikarenakan ketakjuban dan kekaguman terhadap diri sendiri ini, maka bisa dikatakan bahwa ujub itu adalah pintu gerbang ke arah kesombongan (*takabbur*). Bahkan ujub itu adalah salah satu bahan utama dari resep kesombongan.

> "Apabila kamu melihat kekikiran yang ditaati, hawa nafsu yang diikuti, dunia yang diutamakan, dan takjub jika semua orang mengikuti pendapatmu, maka selamatkanlah dirimu." (HR. at-Tirmidzi)

Bersamaan dengan ujub, akan muncul ridha kepada hawa nafsu. Ridha kepada hawa nafsu akan mengakibatkan banyak kekurangan dan penyakit, seperti *ghurur* (teperdaya oleh perasaannya sendiri), meremehkan orang lain, dan tidak pernah mengintrospeksi diri. Oleh karenanya, Allah mencela sifat ini melalui berbagai ayat-ayat-Nya. *"Sesungguhnya Allah telah menolong kamu (hai para mukminin) di medan peperangan yang banyak, dan (ingatlah) peperangan Hunain, yaitu di waktu kamu menjadi congkak karena banyaknya jumlah(mu), maka jumlah yang banyak itu tidak memberi manfaat kepadamu sedikit pun, dan bumi yang luas itu telah terasa sempit olehmu, kemudian kamu lari ke belakang dengan bercerai-berai"* (QS. *at-Taubah* [9]: 25).

Ujub itu merupakan suatu perbuatan (amalan) hati yang mengan-

dung potensi bahaya yang besar. Sebab, jika ujub itu diperlihatkan dalam bentuk amalan perkataan atau perbuatan, maka ia bisa berubah menjadi *takabbur.* Yang mana ini kemudian berimplikasi dengan bersikap merendahkan orang lain, karena menganggap orang lain tidak sebanding dengannya. Ataupun menolak kebenaran yang datang, jika tidak sesuai dengan ego ujubnya. Hal inilah yang tampak dari contoh iblis yang sebelumnya, dan hal itulah yang membinasakannya.

Penyakit ujub ini bisa lebih mudah berpotensi tumbuh menjadi *takabbur* jika selalu dipupuk dengan pujian-pujian yang berlebihan dan sanjungan yang "menipu". Oleh karena itu, Rasulullah SAW mengatakan, bahwa memuji orang lain di hadapannya itu seperti memenggal leher orang tersebut atau mematahkan punggungnya. Dari Abu Bakrah r.a. dia berkata, Ada seseorang yang memuji temannya di sisi Nabi SAW, maka beliau bersabda: *"Celakalah kamu, kamu telah memenggal leher temanmu, kamu telah memenggal leher temanmu berulang-ulang–. Kalaupun salah seorang di antara kalian harus memuji temannya, maka hendaknya dia mengatakan: "Aku mengira dia seperti itu dan Allah-lah yang menghisabnya, aku tidak memuji siapa pun di hadapan Allah"* (HR. Muslim). Dalam riwayat lain; dari Abu Musa al-Asy'ari r.a., dia berkata, Nabi SAW mendengar seseorang memuji temannya dan berlebihan dalam memujinya, maka beliau bersabda: *"Sungguh kamu telah mencelakakan (mematahkan punggung) lelaki itu"* (HR. Muslim).

Pujian yang menipu tidak mesti berasal dari orang lain, bahkan kebanyakan berasal dari *"dialog pikiran kita sendiri" (al-ghurur)* yang sebenarnya hanyalah bisikan setan dan ajakan hawa nafsu, misalnya seperti terlintas di benak dan hati kita sendiri perkataan "Betapa hebatnya aku"; "Orang tadi tentu melihatku dengan kagum"; "Kata-kataku memang memukau"; "Umurku masih muda tapi ilmu dan pengalamanku banyak, Aku berbeda dibandingkan orang-orang kebanyakan yang seumuranku"; "Betapa alim dan pandainya aku menjaga diri"; "Prestasiku banyak, aku memang beda level dengan orang kebanyakan"; "Yang lain itu bodoh, hal yang mudah seperti ini pun tidak paham"; dan lain sebagainya.

Kebanyakan manusia tidak menyadari akan bisikan setan dan kecenderungan hawa nafsu ini, karena caranya yang sangat halus dan tidak kelihatan. Setan tidak akan pernah lelah untuk menggelincirkan manusia melalui pintu ujub, bahkan hingga pada detik-detik terakhir kematian. Hal ini tampak dari apa yang terlihat dari kisah Imam Ahmad

bin Hanbal *rahimahullah* ketika beliau hampir meninggal.

Diceritakan oleh Abdullah putra Imam Ahmad, “Aku menghadiri proses meninggalnya bapakku, Ahmad. Aku membawa selembar kain untuk mengikat jenggot beliau. Beliau kadang pingsan dan sadar lagi. Lalu beliau berisyarat dengan tangannya, sambil berkata, ‘Tidak, menjauh … Tidak, menjauh …’ beliau lakukan hal itu berulang kali. Maka aku tanyakan ke beliau, Wahai Ayahanda, apa yang engkau lihat? Beliau menjawab, ‘Sesungguhnya setan berdiri di sampingku sambil menggigit jarinya, dia mengatakan, ‘Wahai Ahmad, aku kehilangan dirimu (tidak sanggup menyesatkanmu).’ Aku katakan: ‘Tidak, menjauhlah … Tidak, menjauhlah …”[2] Maksud kisah ini, setan hendak menyesatkan Imam Ahmad dengan cara memuji Imam Ahmad. Setan mengaku menyerah di hadapan Imam Ahmad agar beliau menjadi ujub terhadap diri sendiri dan bangga terhadap kehebatannya. Tapi beliau sadar bahwasanya ini adalah tipuan setan belaka yang akan menjerumuskannya ke dalam bahaya ujub. Beliau tolak dengan tegas: “Tidak!”

Pujian dibolehkan jika untuk memotivasi, untuk menjelaskan kedudukan orang itu kepada orang lain yang ada di sekitarnya, bukan merupakan pujian yang palsu dan berlebihan, dan mengerti kondisi orang yang dipuji (akan membuatnya menjadi ujub ataukah tidak).

Di samping berpotensi untuk terjerumus ke arah takabur atau kesombongan, ujub juga bisa berpotensi menjadi sumber dari berbagai macam penyakit hati lainnya, yakni hasad (dengki) dan riya. Ujub bisa berpotensi menjadi hasad (dengki) jika merasa melihat ada orang lain yang menyaingi atau mengunggulinya. Inilah yang terjadi kepada orang yahudi (Bani Israil) setelah mereka mengetahui bahwa Nabi Muhammad bukanlah berasal dari bangsa/kaum mereka. Ujub juga bisa berubah menjadi sikap yang riya ketika beramal, untuk memperlihatkan kepada manusia betapa hebatnya dia dalam beramal.

Masing-masing dari penyakit hati yang bersumber dari ujub itu memiliki efek menghancurkan yang sangat berbahaya. Dalam realitanya, jenis-jenis penyakit hati yang bersumber dari ujub itu, seperti takabur, hasad (dengki), dan riya itu satu sama lain saling bersinergi dan saling mendukung, sehingga menyebabkan komplikasi dan kombinasi penyakit hati yang parah dan keburukan akhlak. Orang yang sombong tentu akan mudah baginya untuk dengki terhadap orang lain. Apalagi terhadap orang yang dianggap sebagai saingannya. Orang yang

[2] *Tadzkirah Al-Qurthubi*, hlm. 186.

pendengki, tentu akan mudah baginya untuk riya, memperlihatkan amalannya kepada orang lain, guna mengalahkan dan menjatuhkan amalan orang yang didengkinya itu. Orang yang riya, tentu senang menceritakan amalannya kepada orang lain dan menyombongkannya. Dan demikian seterusnya.

Syaddad bin Aus r.a. berkata: "Jika kamu melihat seorang yang mengerjakan ketaatan kepada Allah SWT, maka ketahuilah bahwa ketaatan tersebut mendatangkan 'saudara-saudara' lain (ketaatan-ketaatan lain) baginya. Dan jika kamu melihat seorang yang mengerjakan maksiat kepada Allah, maka ketahuilah bahwa maksiat tersebut mendatangkan 'saudara-saudara' (maksiat-maksiat lain) baginya, karena sesungguhnya sebuah ketaatan menunjukkan kepada 'saudaranya' (ketaatan lainnya) dan sebuah maksiat menunjukkan kepada 'saudaranya' (maksiat lainnya)."

Allah SWT berfirman, yang artinya: *"Adapun orang yang memberikan (hartanya di jalan Allah) dan bertakwa, dan membenarkan adanya pahala yang terbaik (surga), maka Kami kelak akan menyiapkan baginya jalan yang mudah. Dan adapun orang-orang yang bakhil dan merasa dirinya cukup (tidak memerlukan lagi pertolongan Allah dan tidak bertakwa kepada-Nya) serta mendustakan pahala terbaik, maka kelak Kami akan menyiapkan baginya (jalan) yang sukar"* (QS. *al-Lail* [92]: 5-10).

Ibnu Taimiyyah *rahimahullah* berkata: "Dan sering orang-orang menggandengkan antara riya dan ujub. Riya termasuk bentuk kesyirikan dengan orang lain (yaitu memperlihatkan ibadah kepada orang lain) adapun ujub termasuk bentuk syirik kepada diri sendiri (yaitu merasa dirinyalah atau kehebatannyalah yang membuat ia bisa berkarya). Ini merupakan kondisi orang yang sombong. Orang yang riya' tidak merealisasikan firman Allah *"Hanya kepada-Mu lah kami beribadah",* dan orang yang ujub tidaklah merealisasikan firman Allah *"Dan hanya kepada-Mu lah kami memohon pertolongan".* Barangsiapa yang merealisasikan firman Allah *"Hanya kepada-Mu lah kami beribadah"* maka ia akan keluar lepas dari riya, dan barangsiapa yang merealisasikan firman Allah *"Dan hanya kepada-Mu lah kami memohon pertolongan"* maka ia akan keluar terlepas dari ujub."[3]

[3] Majmuu' al-Fataawaa 10/277.

1. Tanda-tanda Hati Terjangkiti Penyakit Ujub

Penyakit ujub dapat dikenali dari beberapa tanda, sebagai berikut:

a. Merasa Dirinya Suci, Lebih Hebat dan Mulia dari Orang Lain, Mengabaikan Nasihat, serta tidak Senang jika Dikritik

'Ujub dapat membutakan mata hati, menulikan telinga, melenakan perangai diri seseorang dari berbagai kelebihan orang lain dan kekurangan dirinya. Sehingga ia tidak mau tahu atau pura-pura tidak tahu bahwa selain dirinya ada orang lain yang memiliki kelebihan lainnya melebihi dirinya dan dirinya pun mempunyai kekurangan lainnya melebihi orang lain. Atau boleh jadi orang yang dianggap memiliki kekurangan oleh dirinya itu sebenarnya mempunyai beberapa kelebihan yang tidak ada pada dirinya. Atau juga dirinya yang mempunyai kelebihan itu sebenarnya mempunyai beberapa kekurangan dan keburukan yang tidak ada pada orang yang dianggap olehnya memiliki kekurangan.

b. Merasa Bangga dan Gemar Menonjolkan Kelebihan Diri/Nikmat yang Diperolehnya, Ingin Disanjung, Dihargai, dan Dihormati

Umumnya manusia ketika berbuat sesuatu ia ingin dihargai dan diberi penilaian baik oleh orang lain. Apalagi amalan tersebut menurutnya sangat sempurna dan tiada cacat sehingga layak jika diberi penilaian istimewa.

Jika seseorang merasa dirinya yang paling berilmu, ketika ia berada di tengah-tengah orang berilmu lainnya, maka ia beranggapan dialah yang paling berilmu. Sehingga ia berusaha menonjolkan kepandaiannya di hadapan yang lainnya. Ia tidak segan-segan untuk berbicara sefasih mungkin, mendebat orang lain dengan kata-kata setajam mungkin, senantiasa menyandingkan gelar-gelar pendidikannya dengan namanya, selalu mengedepankan kealumniannya, karya-karyanya dan sebagainya agar semuanya tahu bahwa dialah yang paling berilmu dan yang paling tahu. Ia telah ujub dengan ilmunya.

Jika ia merasa dirinya yang paling tinggi derajat sosialnya, paling tinggi pangkat dan derajat kedudukannya—tatkala ia berada di tengah-tengah masyarakat—maka ia menyangka bahwa dirinyalah yang paling tinggi status sosialnya. Sehingga ia berusaha menampilkan statusnya tersebut di hadapan orang lain. Ia hanya bisa memerintah, melarang, marah, mencaci maki, membentak dan seterusnya tanpa mau membantu apalagi turun tangan kepada selainnya, hal itu hanya seka-

dar untuk menunjukkan bahwa dirinya yang paling punya kuasa atas orang lain. Ia telah ujub dengan status sosialnya.

Jika ia merasa dirinya yang paling banyak hartanya, di saat ia berada di tengah-tengah manusia maka ia menganggap bahwa dirinyalah yang paling banyak hartanya. Sehingga ia berusaha menonjolkan kekayaannya kepada mereka. Ia mengenakan pakaian yang paling bagus dan termahal, memakai perhiasan yang paling berharga dan mewah, mengendarai kendaraan yang paling bermerek, paling canggih dan bernilai paling menakjubkan. Ia telah ujub dengan harta kekayaannya.

Jika ia merasa dirinya tampan atau cantik, ketika ia berada di tengah-tengah manusia maka ia menganggap dirinyalah yang paling tampan atau cantik. Sehingga ia berusaha menonjolkan kecantikannya di hadapan orang lain, apalagi jika ia hendak berpose di kamera maka ia menjadi sangat *narsis.* Ia tampil dengan sekeren mungkin agar dapat dilihat orang lain dengan sempurna. Ia telah ujub dengan ketampanan atau kecantikannya.

Berhati-hatilah jika memanfaatkan akun media sosial (Facebook, Twitter, Instagram, dan sejenisnya) karena bisa juga menyebabkan seseorang menjadi ujub akibat status tulisan, foto-foto yang ditampilkan, ataupun unggahan video. Terkadang banyak di antara para penggunanya yang menonjolkan kenikmatan yang diperolehnya, kecantikan/ketampanan, kepandaian dan kesalehan dari dirinya sendiri, pasangan atau buah hatinya. Sering terlontar dari tulisannya kebanggaan atas perolehan nikmat tersebut, sanjungan dan pujian akan pasangan atau buah hatinya itu kepada publik *medsos*-nya supaya orang-orang yang melihat juga terkagum-kagum, mengomentarinya dengan perasaan takjub atau minimal memberi nilai "jempol/*like*". Berhati-hatilah, amal-amal itu tergantung dari niatnya.

c. *Suka Mendengarkan Berbagai Keburukan/Kesalahan (Aib) Orang Lain, dan Terkadang Ikut Pula Menggibah (Membicarakan Keburukan)Nya, Namun Ia Sangat tidak Suka Jika Keburukannya Digibah*

Jika seseorang sering terbiasa mendengar keburukan orang lain yang menjadi objek gibah, akan muncul pada dirinya perasaan bahwa dirinya mempunyai lebih banyak kebaikan dan keutamaan dari selainnya.

Ia menganggap bahwa dirinya lebih baik dan lebih sempurna dari-

pada selainnya, lalu ia pun terpesona kepada dirinya sendiri karena kesalehan dan kelebihan-kelebihan lain yang ada pada dirinya. Maka, perasaan itu adalah ujub, yakni kagum akan dirinya sendiri, kagum akan kesalehan, kedermawanan, keluasan ilmu dan kebaikan-kebaikan lainnya. Atau kagum akan ketampanan, kelimpahan harta, kecerdasan, ketinggian derajat, kemasyhuran dan selainnya dari berbagai keutamaan dunia.

d. Tidak Senang Jika Ada Orang Lain yang Menyaingi atau Melebihi Dirinya

Orang yang ujub tidak suka jika ada orang lain di dekatnya yang memiliki kelebihan dibandingkan dirinya, seperti lebih pandai, lebih berkedudukan tinggi, lebih berharta, dan lebih cantik/tampan.

Ia pun akan iri dan dengki kepada orang itu selama memiliki kelebihan darinya. Ia selalu berharap orang yang memiliki kelebihan dari dirinya itu mendapat musibah yang dapat menghilangkan kelebihannya tersebut.

2. Empat Golongan yang Lebih Berpotensi Terjangkit Penyakit Ujub

Sikap takjub terhadap diri sendiri, adalah suatu hal yang biasa kita temukan di mana-mana. Banyak orang yang sudah terbiasa berinteraksi dengannya. Baik itu dalam berinteraksi dengan sikap ujub yang ada pada dirinya sendiri, ataupun dengan sikap ujub yang ada pada diri orang lain. Ujub bisa menimpa siapa saja. Akan tetapi, secara umum, ujub lebih dominan dan lebih berpotensi untuk menimpa keempat golongan berikut, yakni: para pemuda; penuntut ilmu/pemula (terutama dalam masalah ilmu agama); orang-orang yang memiliki keutamaan (kekuasaan, kepandaian dan kekayaan); serta kelompok pergaulan (perkumpulan) antara sesama orang-orang yang memiliki keutamaan.

a. Pemuda

Rentang usia fase pemuda itu adalah fase hidup yang paling panjang dibandingkan fase hidup lainnya (sejak akil baligh hingga usia 40 tahun). Pemuda dengan jiwanya yang berani, semangatnya yang membara, dan kondisi fisiknya yang prima, bisa jadi berpotensi untuk memiliki prestasi dan kebaikan yang sangat memukau jika melalui bimbingan dan arahan yang tepat dan benar. Akan tetapi, umumnya

para pemuda itu lebih mudah untuk memperturutkan hawa nafsu-nya dan naif dalam memandang suatu perkara. Belum lagi kebiasaan para pemuda itu adalah saling berlomba untuk saling membanggakan diri antara mereka. Sebagian orang mengatakan dengan istilah "*masa untuk mencari jati diri*" atau "*agar diakui.*"

Rasulullah SAW mengisyaratkan hal ini dengan perkataan beliau, "Sesungguhnya Allah SWT benar-benar kagum terhadap seorang pe-muda yang tidak memiliki *shabwah (pemuda yang tidak memperturutkan hawa nafsunya, dengan dia membiasakan dirinya melakukan kebaikan dan berusaha keras menjauhi keburukan)* [HR. Ahmad dan Thabrani].

Oleh karena itu, memahami permasalahan ilmu mengenai ujub dan mengatur hawa nafsu itu sangatlah penting untuk dipelajari oleh para pemuda, di samping bimbingan dan arahan yang benar dan tepat sasaran.

b. *Para Penuntut Ilmu (Tholabul 'Ilmi)/Para Pemula (Terutama dalam Masalah Ilmu Agama)*

Kadang para penuntut ilmu atau yang masih pemula dalam hal ilmu agama umumnya yang paling mudah untuk merasa ujub. Tidak jarang pula bersikap arogan atau berlebihan dalam suatu perkara, merasa sudah memiliki ilmu cukup sehingga berani berpendapat sendiri, paling mudah berfatwa walau tanpa ilmu dan fondasi yang matang, dan mudah untuk takjub dengan perkataan atau fatwanya sendiri. Terkadang juga mudah untuk mengikuti hawa nafsu dan syubhat tanpa mereka sadari. Dan jika diluruskan atau dikritisi dengan berdasarkan ilmu agama yang benar (haq), maka mereka bersikap sombong dan arogan dikarenakan ujubnya. Bahkan tidak jarang pula malah lebih suka berdebat tanpa ilmu, memberikan argumen-argumen yang benar namun tidak ada korelasinya dengan permasalahan *(logical fallacy),* dan menunjukkan adab serta akhlak yang buruk.

Mereka tertipu dengan diri mereka sendiri dan beranggapan bahwa mereka telah memiliki kemapanan ilmu sehingga muncul dari mereka pendapat-pendapat yang mengguncangkan, tidak dilandasi dengan pemahaman yang benar berlandaskan Al-Qur'an dan as-Sunnah. Maka, mereka sesat dengan pemikiran-pemikiran tersebut dan menyesatkan banyak manusia. Tak jarang kita mendengar dari para pemula ini mengatakan dengan sangat mudahnya, "saya berijtihad" atau "saya berpendapat demikian" tanpa memikirkan dampak negatif

yang ditimbulkan dari ucapan-ucapannya.

Para ulama berkata: Berhati-hatilah jangan engkau menjadi *"Abu Syibrin".* Ada yang mengatakan, "Tahapan ilmu itu ada tiga jengkal, barangsiapa yang masuk jengkal (syibr) pertama maka ia menjadi sombong, barangsiapa yang masuk jengkal kedua maka ia menjadi tawadu, dan barangsiapa yang masuk jengkal ketiga maka ia baru menyadari bahwa dirinya tidak tahu apa-apa."[4] Para ulama menerangkan bahwa *"Abu Syibrin"* ialah orang yang baru belajar setahap ilmu kemudian ia tergesa-gesa dengan meninggalkan tahapan berikutnya karena menyangka dirinya telah berilmu dan kemudian ia berfatwa, mendebat dan menuduh salah siapa pun yang menyelisihinya dengan modal sejengkal ilmu yang baru dimilikinya. Inilah hakikat kesombongan yang sesungguhnya. Bahkan Rasulullah SAW pun berkata: Dari Ibnu Ka'b bin Malik, dari bapaknya, dia berkata; "Aku mendengar Rasulullah SAW bersabda*:* "*Barangsiapa menuntut ilmu untuk mendebat para ulama, atau untuk mengolok-olok orang bodoh atau untuk mengalihkan pandangan manusia kepadanya, niscaya Allah akan memasukkannya ke dalam neraka*" (HR. Tirmidzi).

Kepada para penuntut ilmu hendaklah mereka sabar dalam menuntut ilmu, janganlah tertipu dengan ilmu yang dimiliki sekarang, dan menjauhi segala akhlak yang tidak terpuji agar tidak tergelincir ke dalam ujub. Ikuti jalan yang telah digariskan Allah SWT, jangan memperturutkan hawa nafsu dan pemahaman yang dangkal dalam menggunakan dalil, janganlah sekali-kali bersandar atau semata-mata mengandalkan pemahaman (ijtihad) sendiri tanpa mengambil bantuan dari kitab-kitab fikih dan hadits serta pemahaman ulama terhadap kitab-kitab tersebut.

c. Orang-orang yang Memiliki Keutamaan (Kekuasaan, Kepandaian, dan Kekayaan)

Orang-orang yang memiliki keutamaan sangat wajar berpotensi untuk mudah terkena ujub. Karena memang mereka mempunyai hal untuk dibanggakan. Kekuasaan, kepandaian, dan kekayaan merupakan anugerah keutamaan yang bisa membantu kita untuk meraih kesuksesan dunia akhirat. Akan tetapi, bisa juga merupakan anugerah keutamaan yang akan menghancurkan kita.

---

[4] Syaikh Bakr Abu Zaid, *Hilyah Thâlibul 'Ilmi*, hlm. 79.

Adapun contoh orang-orang yang mempunyai keutamaan yang tergelincir kepada ujub yang membinasakan: Iblis, Fir'aun, Haman, dan Qarun—merupakan empat dari sekian banyak contoh makhluk yang diberikan keutamaan akan tetapi tergelincir karena keutamaannya itu sehingga ujub, bersikap sombong, dan berakhir kepada kekufuran. Adapun Dzulqarnain, Nabi Daud a.s., dan Nabi Sulaiman a.s.—merupakan tiga orang dari sekian banyak contoh orang yang diberikan keutamaan yang tidak jatuh kepada ujub dan kesombongan. Mereka menisbatkan keutamaan itu benar-benar merupakan karunia dari Allah SWT, mensyukurinya, memanfaatkannya untuk membangun dunia dan akhiratnya, serta meraih ridha Allah SWT.

d. Kelompok Pergaulan (Perkumpulan) antara Sesama Orang-orang yang Memiliki Keutamaan

Adapun orang-orang yang memiliki keutamaan yang dimaksudkan di sini adalah dalam artian luas, bisa itu berupa kepandaian, kecantikan/ketampanan, harta kekayaan, kemampuan fisik dan kekuatan, orang-orang yang memiliki pengaruh dan kekuasaan, status sosial yang tinggi, dan hal-hal semisal lainnya yang memengaruhi *social circle* pergaulannya.

Selain ujub mudah untuk menimpa orang-orang yang memiliki keutamaan, pergaulan di antara sesama mereka terkadang juga tidak lepas dari hal-hal yang mengkhawatirkan, yakni tidak lepas dari pergaulan ujub yang hanya saling berlomba untuk membanggakan diri, saling menyombongkan diri, saling mengejek orang lain untuk menjatuhkan (meskipun) berselubung canda, dan saling mengalahkan. Keangkuhan, ego, dan saling bersaing ingin mengalahkan untuk menunjukkan superioritasnyalah yang senantiasa ditunjukkan.

Ujub, penyakit-penyakit hati, hawa nafsu, dan bisikan setan seakan memiliki lahan yang sangat subur untuk berkembang di lingkungan pergaulan seperti ini. Hilangnya hati dari rasa saling menyayangi (rahmat) dan bertebarannya akhlak buruk, benar-benar menjadi pemandangan yang umum dalam pergaulan itu.

Padahal, seharusnya jika orang-orang yang saling memiliki keutamaan berkumpul, dapat memunculkan sinergi berpadunya kekuatan di antara mereka. Saling membantu dengan keutamaan masing-masing dan saling menutupi kekurangan satu sama lain. Suasana penuh rahmat yang saling menyayangi, akhlak yang santun, adab yang baik, dan saling menghargai di antara sesama. Dan andai kata ada suatu

persaingan pun, maka hendaklah persaingan yang sehat dan dengan tujuan untuk saling berlomba dalam masalah kebaikan.

3. Bahaya Penyakit Ujub

۞ إِنَّ قَٰرُونَ كَانَ مِن قَوۡمِ مُوسَىٰ فَبَغَىٰ عَلَيۡهِمۡۖ وَءَاتَيۡنَٰهُ مِنَ ٱلۡكُنُوزِ مَآ إِنَّ مَفَاتِحَهُۥ لَتَنُوٓأُ بِٱلۡعُصۡبَةِ أُوْلِي ٱلۡقُوَّةِ إِذۡ قَالَ لَهُۥ قَوۡمُهُۥ لَا تَفۡرَحۡۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ ٱلۡفَرِحِينَ ٧٦

Sesungguhnya Qarun adalah termasuk kaum Musa. Maka ia berlaku aniaya terhadap mereka, dan Kami telah menganugerahkan kepadanya perbendaharaan harta yang kunci-kuncinya sungguh berat dipikul oleh sejumlah orang yang kuat-kuat. (Ingatlah) ketika kaumnya berkata kepadanya: "Janganlah kamu terlalu bangga; sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang terlalu membanggakan diri. (QS al-Qashash [28]: 76)

Allah SWT tidak menyukai orang-orang yang terlalu membanggakan dirinya. Ujub sangat dibenci Allah, merupakan salah satu kedurhakaan pada-Nya, ujub berarti telah mengingkari karunia Allah SWT yang seharusnya disyukuri. Sifat ujub membawa akibat buruk dan terperosok kepada kehancuran, baik bagi pelakunya maupun bagi amal perbuatannya.

Di antara beberapa bahaya dari sifat ujub tersebu, yaitu:

a. Terjerumus ke dalam sikap teperdaya (ghurur), takabur, hasad (dengki), dan riya.

Seseorang yang mempunyai perasaan ujub akan selalu menilai dirinya baik dan tidak pernah menilai dirinya buruk dan serba kekurangan, sehingga ia selalu mengumbar keinginan hawa nafsunya dan tidak merasa kalau dirinya telah berbuat dosa. Nabi SAW bersabda, *"Andaikan kalian tidak pernah berbuat dosa sedikit pun, pasti aku khawatir kalau kalian berbuat dosa yang lebih besar, yaitu perasaan ujub"* (HR. al-Bazzar).

Sikap ujub akan berdampak pada kelengahan pelakunya dan keengganannya dalam mengintrospeksi diri. Seiring berjalannya waktu, sikap ini akan mencapai klimaks dengan menyepelekan dan meremehkan potensi orang lain sehingga pelaku terjerumus dalam keteperdayaan diri. Pujian yang berlebihan atas dirinya menyebabkan dirinya tertipu, ia pun menjadi riya memamerkan segala kelebihan dirinya.

Lebih jauh lagi, ia akan merasa lebih dari orang lain dan meremehkan jati diri dan kepribadian orang lain. Dengan demikian, ia telah bersikap sombong. Seterusnya, ia merasa tidak senang jika ada orang lain yang menyaingi dirinya sehingga muncullah iri hati dan dengki.

b. *Mengundang Murka Allah SWT*

Nabi SAW bersabda: *"Seseorang yang menyesali dosanya, maka ia menanti rahmat Allah. Sedang seseorang yang merasa ujub, maka ia menanti murka Allah"* (HR. Baihaqi).

Barangsiapa dimurkai Allah SWT, seluruh penduduk langit akan memurkainya, dan pada akhirnya orang yang ujub pun akan dibenci penduduk bumi; mereka akan menjauhi, tidak ingin melihat, juga tidak ingin mendengar suaranya. Sebaliknya, buah manis untuk orang yang telah dicintai Allah adalah ia akan dicintai dan diterima di tengah penduduk bumi.

Dari Abu Hurairah r.a., ia berkata, Rasulullah SAW bersabda: *Sesungguhnya Allah Ta'ala apabila mencintai seorang hamba, Dia menyeru Jibril seraya berfirman: Sesungguhnya Aku mencintai fulan, maka cintailah ia. Lalu Jibril pun mencintainya. Kemudian Jibril menyeru di langit seraya berkata: Sesungguhnya Allah mencintai fulan, maka cintailah ia. Maka penduduk langit mencintainya. Kemudian dijadikan untuknya penerimaan di bumi. Sebaliknya, apabila Allah membenci seorang hamba, maka Dia menyeru Jibril seraya berfirman: Sesungguhnya Aku membenci fulan, maka bencilah ia. Maka, Jibril membencinya. Lalu Jibril menyeru pada penduduk langit: Sesungguhnya Allah membenci fulan, maka bencilah ia. Lalu penduduk langit membencinya. Kemudian diletakkan untuknya kebencian padanya di bumi.* (HR. Bukhari dan Muslim).

c. *Terhalang dari Bimbingan Allah SWT (al-Taufiq al-Ilahi)*

Sering kali ujub akhirnya menjadi kepribadian si pelaku dan dijadikan acuan dalam melakukan segala sesuatu. Ia melupakan Allah SWT, Sang Penciptanya, Pengurus segala urusannya, Pemberi segala kenikmatan lahir dan batinnya. Akhirnya ia ditelantarkan, tidak mendapatkan bimbingan (taufik) dari Allah dalam setiap aktivitasnya.

Sunnatullah telah menetapkan bahwasanya Allah SWT tidak akan memberikan bimbingan dan petunjuk kecuali kepada orang-orang yang menghinakan dirinya di hadapan-Nya, menghindarkan diri dari godaan setan, memohon perlindungan sepenuhnya kepada Allah, dan

menghabiskan seluruh hidupnya untuk tunduk patuh hanya kepada-Nya. Allah SWT berfirman: *"Dan orang-orang yang berjihad di jalan Kami, maka Kami benar-benar akan menunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami"* (QS. *al-'Ankabut* [29]: 69).

Dalam hadits Qudsi diriwayatkan: Dari Abu Hurairah r.a., ia berkata, Rasulullah SAW bersabda: Sesungguhnya Allah SWT berfirman, *Siapa yang memusuhi wali-Ku maka sesungguhnya Aku telah menyatakan perang terhadapnya. Dan tidaklah hamba-Ku mendekatkan diri kepada-Ku dengan sesuatu ibadah yang lebih Aku cintai dari apa yang telah Aku wajibkan kepadanya. Dan senantiasa seorang hamba-Ku mendekatkan diri kepada-Ku dengan amalan-amalan sunah hingga Aku mencintainya. Jika Aku mencintainya, maka Aku menjadi pendengarannya yang ia gunakan untuk mendengar, penglihatannya yang ia gunakan untuk melihat, dan sebagai tangannya yang ia gunakan untuk berbuat, dan sebagai kakinya yang ia gunakan untuk berjalan. Dan jika ia meminta (sesuatu) kepada-Ku pasti Aku akan memberinya, dan jika ia memohon perlindungan kepada-Ku pasti Aku akan melindunginya"* (HR. Bukhari).

Hadis di atas menjelaskan, bahwa di antara sebab yang mendatangkan kecintaan Allah SWT adalah mengerjakan amal-amal sunah sesudah yang wajib secara kontinyu. Dan jika Allah sudah mencintai hamba, maka Allah akan memberi petunjuk pada anggota tubuhnya. Sehingga ia akan berkata dan berbuat sesuai keridhaan-Nya. Maksud "Allah menjadi pendengarannya" ialah bahwa Allah akan memberi petunjuk kepadanya pada pendengarannya sehingga ia tidak mendengar kecuali yang mendatangkan keridhaan-Nya. Maksud "Allah menjadi penglihatannya": Allah akan memberi petunjuk kepadanya pada penglihatannya sehingga ia tidak akan melihat kecuali apa yang dicintai Allah. Sementara maksud "Allah menjadi tangannya yang dengannya ia berbuat" ialah Allah memberi petunjuk pada tangannya sehingga ia tidak berbuat dengan tangannya kecuali apa yang diridhai Allah. Adapun maksud "Allah menjadi kakinya yang dengannya ia melangkah": Allah memberi petunjuk pada kakinya sehingga ia tak melangkah/berjalan dengan kakinya kecuali untuk sesuatu yang diridhai oleh Allah SWT Buah manis lain yang akan hamba tersebut dapatkan adalah doanya akan didengar dan dikabulkan, ia berada pada perlindungan Allah SWT dari segala yang mengancam dirinya.

d. Mendapatkan Siksa Allah SWT di Dunia dan Akhirat

Sikap ujub juga akan menyeret pelakunya mendapatkan siksa di dunia. Ia akan ditimpa kehinaan seperti yang menimpa umat terdahulu. Atau, paling tidak ia akan mengalami gangguan kejiwaan seperti yang dirasakan banyak orang saat ini. Di akhirat kelak, ia pun akan disiksa di neraka bersama para penghuni lainnya.

e. Putus Asa Saat Menerima Cobaan dan Musibah

Sikap ujub menjadikan diri lengah membersihkan diri dan mendekatkan diri pada Allah SWT. Saat senang ia tidak mengingat Allah, maka Allah pun tidak mengingatnya saat ia dalam kesusahan.

Allah SWT berfirman: *"Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang bertakwa dan orang-orang yang berbuat kebaikan"* (QS. *an-Nahl* [16]: 128). *"Dan sesungguhnya Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat baik"* (QS. *al-'Ankabut* [29]: 69).

Nabi SAW bersabda: *"Peliharalah (agama) Allah, maka engkau akan mendapati-Nya di hadapanmu. Ingatlah Allah pada saat senang, maka Dia akan mengingatmu pada saat susah"* (HR. Ahmad).

f. Menyebabkan Su'ul Khatimah dan Kerugian di Akhirat

Orang yang mempunyai sifat 'ujub adalah orang yang durhaka kepada Allah, karena ia tidak sadar bahwasanya Allah SWT-lah yang memberikan segala keutamaan nikmat tersebut kepadanya.

Nabi bersabda: *"Tidak akan masuk surga orang yang suka menyebut-nyebut kembali pemberiannya, seorang yang durhaka, dan pecandu minuman keras"* (HR. an-Nasa'i).

Umar r.a. pernah berkata, "Siapa pun yang mengakui dirinya berilmu, maka ia seorang yang bodoh dan siapa pun yang mengaku dirinya akan masuk surga, maka ia akan masuk neraka."

Qatadah berkata, "Barangsiapa yang diberi kelebihan harta, atau kecantikan, atau ilmu, atau pakaian, kemudian ia tidak bersikap tawadu, maka semua itu akan berakibat buruk baginya pada hari kiamat."

4. Beberapa Perkara yang Tidak Termasuk Ujub

Tidak mengapa hukumnya apabila berbahagia dengan keutamaan yang dimiliki jika memenuhi syarat, sebagai berikut:

a. *Dimaksudkan untuk Mensyukuri Nikmat-nikmat Allah SWT*

Sebagaimana firman Allah SWT, yang artinya: "*Dan terhadap nikmat Tuhanmu, maka hendaklah kamu siarkan*" (QS. *adh-Dhuha* [93]: 11).

Rasulullah SAW bersabda: *"Jika Allah memberimu harta, maka tampakkanlah wujud dari nikmat-Nya dan pemberian-Nya itu pada dirimu"* (HR. Abu Daud, Ahmad dan an-Nasa'i). *"Sesungguhnya Allah senang melihat bekas nikmat-Nya pada hamba-Nya"* (HR. Tirmidzi).

Syekh ibn Baz *rahimahullah* berkata: "Allah SWT memerintahkan kepada Nabi SAW untuk menyebut-nyebut nikmat yang Allah berikan. Nikmat itu disyukuri dengan ucapan dan juga ditampakkan dengan amalan. "Menyiarkan nikmat" *(tahadduts ni'mah)* berarti seperti seorang Muslim mengatakan, "Alhamdulillah, saya dalam keadaan baik. Saya memiliki kebaikan yang banyak. Allah memberi saya nikmat yang banyak. Aku bersyukur pada Allah atas nikmat tersebut." Tidak baik seseorang mengatakan dirinya itu miskin (fakir), tidak memiliki apa-apa. Seharusnya ia bersyukur kepada Allah SWT dan *tahadduts ni'mah* (siarkan nikmat tersebut). Hendaklah ia yakin bahwa kebaikan tersebut Allah-lah yang memberi. Jangan ia malah menyebut-nyebut dirinya itu tidak memiliki harta. Janganlah mengatakan seperti itu. Namun hendaklah ia menyiarkan nikmat yang ada, lalu ia bersyukur pada Allah. Jika Allah SWT memberi pada seseorang nikmat, hendaklah ia menampakkan nikmat tersebut dalam pakaian, makanan, dan minumnya. Itulah yang Allah suka. Jangan menampakkan diri seperti orang susah, padahal Allah telah memberi dan melapangkan harta. Jangan pula ia berpakaian atau mengonsumsi makanan seperti orang yang fakir (padahal keadaan dirinya mampu). Yang seharusnya dilakukan adalah menampakkan nikmat Allah SWT dalam makanan, minuman, dan pakaiannya. Namun hal ini jangan dipahami bahwa kita diperintahkan untuk berlebih-lebihan, melampaui batas dan boros."[5]

b. *Tidak Bermaksud untuk Memandang Bahwa Dirinya Lebih Utama Dibandingkan yang Lain*

Diriwayatkan dari Iyadh bin Himar r.a., bahwa Rasulullah SAW bersabda: "*Sesungguhnya Allah mewahyukan kepadaku agar kalian bersikap rendah hati hingga tidak seorang pun yang bangga atas yang*

[5] Majmu' Fatawa wa Maqolaat Mutanawwi'ah, juz ke-4, http://www.ibnbaz.org.sa/mat/32.

lain dan tidak ada yang berbuat aniaya terhadap yang lain" (HR. Muslim).

Allah SWT berfirman: *"Apakah kamu tidak memperhatikan orang-orang yang menganggap dirinya bersih? Sebenarnya Allah membersihkan siapa yang dikehendaki-Nya dan mereka tidaklah dianiaya sedikit pun"* (QS. *an-Nisa'* [4]: 49). *"... Maka janganlah kamu mengatakan dirimu suci. Dialah yang paling mengetahui siapa orang yang bertakwa"* (QS. *an-Najm* [53]: 32).

c. Tidak Menisbatkan Keutamaan Itu Semata-mata Hanya Karena Pengaruh Atau Kemampuan Dirinya Saja. Yakni dengan Tanpa Menisbatkan Bahwa itu Adalah Keutamaan yang Diberikan oleh Allah SWT Kepadanya untuk Mengujinya

Lihatlah bagaimana perkataan Nabi Sulaiman a.s., yang telah Allah berikan keutamaan dan nikmat yang begitu besar kepadanya pada ayat berikut:

Berkatalah seorang yang mempunyai ilmu dari Alkitab: "Aku akan membawa singgasana itu kepadamu sebelum matamu berkedip." Maka, tatkala Sulaiman melihat singgasana itu terletak di hadapannya, ia pun berkata: "Ini termasuk karunia Tuhanku untuk mencoba aku apakah aku bersyukur atau mengingkari (akan nikmat-Nya). Dan barangsiapa yang bersyukur maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri dan barangsiapa yang ingkar, maka sesungguhnya Tuhanku Mahakaya lagi Mahamulia." (QS. *an-Naml* [27]: 40).

Lihatlah juga bagaimana perkataan Nabi Yusuf a.s. ketika beliau lolos dari berbagai ujian, termasuk juga ujian kezaliman saudaranya terhadapnya: Mereka berkata: *"Apakah kamu ini benar-benar Yusuf?" Yusuf menjawab: "Akulah Yusuf dan ini saudaraku. Sesungguhnya Allah telah melimpahkan karunia-Nya kepada kami." Sesungguhnya barangsiapa yang bertakwa dan bersabar, maka sesungguhnya Allah tidak menyia-nyiakan pahala orang-orang yang berbuat baik"* (QS. *Yusuf* [12]: 90).

d. Dalam Sikap yang Wajar dan Tidak Menyakiti Perasaan Orang Lain dengan Kebanggaannya Itu

Boleh-boleh saja seseorang memperlihatkan nikmat keutamaan yang diberikan Allah padanya, namun berhati-hatilah jangan sampai perbuatannya tersebut justru memberikan kesan untuk menyombongkan diri (karena Allah telah memuliakannya) dan menyakiti hati orang

yang melihatnya.

Demikianlah, boleh saja berbahagia atas segala keutamaan yang diberikan Allah SWT kepada kita asalkan empat syarat di atas terpenuhi. Namun jika salah satu dari empat syarat tersebut tidak terpenuhi, maka sikap kebanggaan dan kebahagiaan itu bisa jadi hanya akan berubah menjadi ujub semata. Keutamaan-keutamaan yang dimiliki hanya akan menjadi bumerang ujub yang berbalik menyerang diri kita sendiri dengan berbagai macam penyakit hati yang membinasakan.

4. Kiat-kiat Mencegah dan Menyembuhkan Penyakit Ujub

فَٱذۡكُرُونِيٓ أَذۡكُرۡكُمۡ وَٱشۡكُرُواْ لِي وَلَا تَكۡفُرُونِ ١٥٢

Ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku. (QS. al-Baqarah [2]: 152)

Sebagai manusia, kita sebenarnya tidak memiliki apa-apa, semua yang kita miliki di dunia ini adalah titipan dari Allah SWT Begitu pun halnya dengan keutamaan yang Allah berikan, seperti kepandaian, kekuasaan, kekayaan, kecantikan/ketampanan, ketenaran; semua itu datang dari Allah, karunia Allah SWT Karena itu, sangat tidak pantas kita berbangga diri, merasa diri kita memiliki kelebihan dari orang lain dan menjadikan kita ujub maupun sombong.

Sadarilah, sangat mudah bagi Allah SWT mencabut semua karunia-Nya itu dari kita, mengambil harta kita, kemampuan kita, kekuasaan, kepintaran, kecantikan, dan ketenaran kita. Allah bisa saja dengan sangat mudahnya mendatangkan musibah yang merenggut segala yang kita banggakan. Dan Allah SWT pun bisa dengan sangat mudahnya mengalihkan perhatian hamba-hamba-Nya dari kita, hingga menjadikan kita yang tadinya seorang hamba yang dikagumi ataupun dihormati banyak orang, kini menjadi hamba yang ditinggalkan. Dan dengan kuasa-Nya Allah bisa saja dengan mudah dalam sekejap mata, membuat orang-orang yang tadinya percaya pada kita, menjadi tidak percaya lagi.

Ujub itu adalah suatu perbuatan hati yang senantiasa mengikuti kita. Siapa pun bisa terserang penyakit hati yang merusak dan membinasakan ini. Oleh karena itu, janganlah pernah merasa aman dari ujub di mana pun dan kapan pun kita berada. Berikut adalah beberapa kiat yang dapat dilakukan untuk mengobati maupun agar terhindar dari serangan penyakit ujub ini.

a. *Membulatkan Tekad untuk Senantiasa Berjihad Memperbaiki Diri dan Melawan Hawa Nafsu*

Cara mengobati maupun terhindar dari penyakit ujub yang paling utama adalah memang berjihad melawan diri sendiri. Jangan dikira dalam usaha kita melawan diri kita sendiri ini tidak dianggap sebagai suatu amalan yang besar dan utama. Justru jihad dalam melawan diri kita sendiri ini tergolong sebagai suatu amalan jihad yang mempunyai pahala serta keutamaan yang besar.

Rasulullah SAW bersabda, *"Jihad yang paling afdhal adalah jihadnya seseorang dalam melawan dirinya dan hawa nafsunya"* (HR. ad-Dailami).

b. *Mengenal Hakikat Diri dan Hakikat Allah SWT (Ma'rifatullah).*

Seorang hamba harus mengenal dan menyadari posisi kefakirannya secara terus-menerus. Manusia itu *dhaif*, lemah, hina; ia tidak memiliki apa-apa dan tidak akan menjadi apa-apa jika bukan karena kebaikan Allah yang dilimpahkan kepada-Nya. Manusia sangat bergantung kepada Allah SWT, Dzat Yang Mahakaya, Mahamulia, Mahakuasa, Mahakuat.

c. *Senantiasa Ingat dan Sadar Bahwa Segala Nikmat dan Keutamaan yang Dimiliki Merupakan Karunia Allah SWT yang Harus Disyukuri Sekaligus Merupakan Titipan Allah Kepada Kita*

Ingatlah nikmat Allah dengan bersyukur, dan menjadi hamba-Nya yang amanah atas segala karunia-Nya tersebut. Orang yang terjangkit penyakit ujub harus selalu mengingat nikmat-nikmat Allah yang hadir dalam seluruh aspek kehidupannya, dari yang terbesar hingga yang terkecil. Allah SWT berfirman: *"Jika menghitung nikmat-nikmat Allah, kalian tidak akan dapat menghitungnya"* (QS. *Ibrahim* [14]: 34); *"Dan, Dia telah menyempurnakan atas kalian kenikmatan lahir dan batin"* (QS. *Luqman* [31]: 20). Ingatan semacam ini akan menyadarkan dirinya terhadap kelemahan, kefakiran, dan kebergantungannya kepada Allah selamanya.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika

> kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih." (QS. Ibrahim [14]: 7)

Syukur kepada Allah SWT adalah inti ibadah, pokok kebaikan, dan merupakan hal yang paling wajib atas manusia. Karena tidak ada pada diri seorang hamba dari nikmat yang tampak maupun tersembunyi, yang khusus maupun umum, melainkan berasal dari Allah SWT *"Dan segala nikmat yang ada padamu (datangnya) dari Allah, kemudian apabila kamu ditimpa kesengsaraan, maka kepada-Nyalah kamu meminta pertolongan"* (QS. *an-Nahl* [16]: 53).

Ketahuilah, barangsiapa yang memperhatikan nikmat-nikmat Allah SWT berlimpah, mengetahui yang lahir dan batin, dan menyadari bahwa itu semua hanyalah semata-mata karunia dan kebaikan Allah SWT, maka tentu dia akan sangat bersyukur kepada-Nya. Satu jenis nikmat Allah SWT saja, dia tidak akan mampu menghitung dan menilainya, apalagi semua jenisnya. Jika ini disadari, maka dia harusnya mengakui secara sempurna nikmat-nikmat Allah tersebut, banyak memuji-Nya, dan malu kepada Rabb-nya untuk melakukan sesuatu yang tidak dicintai dan tidak diridhai Allah SWT Rasa malu terhadap Rabb-nya ini, termasuk cabang keimanan yang paling utama.

Terkait dengan syukur, ada tiga hal yang harus dilakukan manusia ketika menerima nikmat Allah agar ia dipandang sebagai hamba yang bersyukur kepada-Nya. *Pertama,* secara batiniah ia harus mengakui telah menerima nikmat dari Allah. *Kedua,* secara lahiriah ia mengucapkan syukur atas nikmat itu. *Ketiga,* ia harus menjadikan nikmat itu sebagai pendorong untuk lebih giat beribadah kepada Allah SWT Bila ketiga hal tersebut telah berpadu dalam diri seorang hamba, maka ia layak dikatakan sebagai hamba yang bersyukur kepada Allah.

Ketiga hal tersebut sebenarnya perpaduan antara hati, lisan, dan perbuatan. Hati menjadi media untuk merasakan dan meyakini bahwa Allah-lah yang telah memberikan nikmat itu, bukan yang lain. Hati senantiasa merasakan kebaikan Allah sehingga mengakui sifat-sifat yang dimiliki-Nya. Pengakuan ini akan membuka pintu ke arah *makrifatullah* dan *mahabbatullah.* Lisan sebagai media untuk memuji kebaikan-Nya itu, sementara perbuatan merupakan transformasi kesyukuran itu yang tampak dalam bentuk ketaatan beribadah dan pencegahan diri dari segala macam bentuk kemaksiatan.

Manusia yang senantiasa bersyukur kepada Allah memiliki kemuliaan dan keistimewaan dibandingkan yang lain. Ia akan selalu mera-

sakan nikmat Allah dalam hidupnya. Rasa syukur dan merasakan kehadiran nikmat itu selalu bersama. Semakin banyak seseorang bersyukur, semakin banyak nikmat Allah yang dirasakannya. Semakin banyak nikmat yang ia rasakan, semakin dalam rasa syukurnya pada Allah.

d. *Segeralah Istighfar atau Bertaubat Jika Perasaan Ujub Hinggap di Hati*

Takutlah akan bahaya ujub yang berujung pada kemurkaan Allah dan kebinasaan di akhirat nanti. Jagalah hati dengan selalu introspeksi diri. Introspeksi diri setiap saat sangat membantu seseorang untuk mengetahui aib-aib yang ada dalam dirinya.

e. *Selalu Berdoa, Berzikir, Beribadah, dan Mendekatkan Diri Kita Kepada Allah SWT untuk Membersihkan Hati Kita*

Bersyukur kepada Allah adalah kewajiban yang harus dilakukan manusia disebabkan banyaknya nikmat yang telah diberikan oleh-Nya. Tapi tidak mudah untuk menunaikan kewajiban tersebut, karena begitu banyak tipu daya yang dibentangkan iblis agar manusia tidak bersyukur kepada Allah. Oleh karena itu, sebagai manusia yang lemah kita harus memohon pertolongan kepada Allah SWT agar Dia menguatkan hati kita agar tetap bersyukur dan ingat kepada-Nya.

Imam Ahmad dan Imam at-Tirmidzi meriwayatkan sebuah hadits yang berisi nasihat Rasul kepada Mu'adz bin Jabbal. Nabi SAW bersabda: Wahai Mu'adz, hendaklah engkau tidak lupa pada setiap selesai melaksanakan shalat untuk mengucapkan doa: *"Ya Allah, berilah pertolongan padaku untuk selalu mengingat-Mu, bersyukur kepada-Mu, dan memperbaiki ibadah untuk-Mu."*

f. *Melatih dan Melazimkan Diri Senantiasa Bersikap Tawadu Karena Allah SWT*

Sesungguhnya, tawadu itu adalah lawan alami daripada ujub. Sadarilah bahwasanya segala nikmat maupun keutamaan yang ada itu bukanlah hak milik dan berasal dari seorang hamba, itu semua kebaikan Allah bagi-Nya, itu hanya titipan sementara dari Allah untuknya. Dia hanya memiliki hak guna pakai yang sifatnya sementara, suatu saat sangat mudah bagi Allah mengambil kembali apa-apa yang menjadi milik-Nya. Jadi, tidak ada guna sama sekali bagi seorang hamba untuk berbangga diri.

Sebagai seorang hamba, seharusnya hanya sembah sujud penuh kerendahan hati yang kita persembahkan di hadapan kebesaran dan keagungan-Nya seraya bertasbih: *"Mahasuci Allah Pemilik keperkasaan, kekuasaan, kebesaran, dan keagungan"* (HR. Abu Daud).

g. *Menghilangkan atau Menjauhkan Diri dari Hal-hal yang Menyebabkan Terjadinya Ujub*

Menjauhi orang-orang yang melakukan sanjungan, ketaatan ataupun ketundukan secara berlebihan, bergaul dengan teman dan lingkungan yang baik yang bisa menasihati kita, mendatangi majelis-majelis ilmu untuk melembutkan hati.

h. *Memberikan Nasihat tentang Etika Memuji*

Jagalah hati kita agar tidak terbuai dengan sanjungan maupun penghormatan yang berlebihan. Orang yang tahu dampak sikap ujub harus menasihati orang yang suka memuji dan menyanjung secara langsung yang tidak sesuai etika syariat. Ia juga harus menasihati orang yang suka berlebih-lebihan dalam memberikan penghormatan dan penghargaan kepada orang lain.

Bagi siapa saja yang sekarang sedang dalam kelapangan, sedang dalam kemudahan, sedang berada dalam kecukupan. Dan bagi siapa saja yang memiliki kemampuan, kekuasaan, kepandaian, wajah yang rupawan, fisik yang menawan dan atau ketenaran. Ingatlah, syukurilah nikmat yang Allah karuniakan kepada kita tersebut dan janganlah sampai salah satu atau seluruh dari nikmat karunia-Nya itu membuat kita menjadi seorang hamba yang ujub dan takabur.

Ketahuilah, bahwa rasa bangga diri dan kesombongan bisa menjadi penyebab kita mengundang murka atau azab Allah SWT datang menghampiri kita. Yang dengan semua itu, bisa saja secara perlahan menutup jalan kita, di mana tadinya Allah selalu memudahkan urusan kita dengan limpahan karunia dan pertolongan-Nya, namun karena kita ujub dan takabur, maka secara perlahan, kemudahan yang Allah SWT karuniakan kepada kita ditarik-Nya, dan kelapangan kita mulai disempitkan-Nya. Ini sebenarnya adalah teguran dari Allah SWT untuk membuat kita sadar, bahwa kita tidak pernah dapat terlepas dari hukum ketentuan-Nya (sunatullah) dan agar kita segera sadar, bahwa kita harus selalu berdiri di atas landasan "*laa haula wa laa quwwata illaa billaahil 'aliyyil 'azhiim*" (tidak ada daya kekuatan melainkan dengan bantuan dan pertolongan Allah Yang Mahatinggi lagi Mahamulia).

قُلِ ٱللَّهُمَّ مَٰلِكَ ٱلْمُلْكِ تُؤْتِى ٱلْمُلْكَ مَن تَشَآءُ وَتَنزِعُ ٱلْمُلْكَ مِمَّن تَشَآءُ وَتُعِزُّ مَن تَشَآءُ وَتُذِلُّ مَن تَشَآءُ ۖ بِيَدِكَ ٱلْخَيْرُ ۖ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٦﴾

Katakanlah: "Wahai Tuhan yang mempunyai kerajaan, Engkau berikan kerajaan kepada orang yang Engkau kehendaki dan Engkau cabut kerajaan dari orang yang Engkau kehendaki. Engkau muliakan orang yang Engkau kehendaki dan Engkau hinakan orang yang Engkau kehendaki. Di tangan Engkaulah segala kebajikan. Sesungguhnya Engkau Mahakuasa atas segala sesuatu." (QS. ali Imran [3]: 26)

Demikianlah penjabaran terkait penyakit ujub ini. Pada hakikatnya, manusia tidak layak sedikit pun untuk merasa ujub karena apa saja kenikmatan, keutamaan, dan kemuliaan yang ada padanya itu datang dari Allah SWT Maka, kembalikanlah kepada Allah juga segala pujian dan rasa kekaguman itu, sebelum Allah menjadi murka dan mencabut semua karunia-Nya dari kita. Jadilah hamba-hamba-Nya yang tawadu, yang mampu bersyukur dan amanah. Senantiasalah berhati-hati agar hati tidak dihinggapi penyakit ujub, agar hati dapat dipelihara sebaik mungkin dari segala hal yang dapat menggelapkannya.

Seandainya kita membenarkan walau sedikit perasaan ujub menyinggahi hati, ia akan merebak sebagaimana merebaknya api dari membakar sehelai kain dan akhirnya menghanguskan sebuah rumah. Hatimu akan terbakar, menjadi hitam, dan mengundang berbagai sifat-sifat tercela yang lain, seperti sombong, riya, iri hati, dengki, dan khianat-mengkhianati. *Na'uudzubillahi min dzalik.*

B. SOMBONG (TAKABBUR)

وَلَا تَمْشِ فِى ٱلْأَرْضِ مَرَحًا ۖ إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ ٱلْأَرْضَ وَلَن تَبْلُغَ ٱلْجِبَالَ طُولًا ﴿٣٧﴾

Dan janganlah kamu berjalan di muka bumi ini dengan sombong, karena Sesungguhnya kamu sekali-kali tidak dapat menembus bumi dan sekali-kali kamu tidak akan sampai setinggi gunung. (QS. al-Isra' [17]: 37)

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِى ٱلْأَرْضِ مَرَحًا ۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿١٨﴾

> Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri. (QS. Luqman [31]: 18)

Dari Abdullah bin Mas'ud r.a., Rasulullah SAW bersabda:

> Tidak akan masuk surga orang yang di dalam hatinya ada sifat sombong walaupun hanya sebesar atom." Ada seorang laki-laki berkata: "Sesungguhnya seseorang itu suka memakai pakaian yang bagus dan sandal/sepatu yang bagus pula." Nabi Muhammad SAW kembali bersabda: "Sesungguhnya Allah itu indah, suka pada keindahan. Sombong itu menolak kebenaran dan merendahkan sesama manusia. (HR. Muslim)

Hakikat sombong adalah menolak kebenaran (*al-haq*) dan merendahkan orang lain. Kesombongan (takabbur) atau dikenal dalam bahasa syariat dengan sebutan *al-kibr* yaitu melihat diri sendiri lebih besar dari yang lain. Orang sombong itu memandang dirinya lebih sempurna dibandingkan siapa pun. Dia memandang orang lain hina, rendah, dan lain sebagainya. Inilah yang membedakan takabur dari sifat 'ujub (membanggakan diri, kagum dengan diri sendiri). Sifat ujub hanya membanggakan diri tanpa meremehkan orang. Adapun takabur, di samping membanggakan diri juga meremehkan orang lain.

Ada beberapa perilaku yang menjadi tanda-tanda adanya sifat sombong dalam diri seseorang, antara lain:

1) Orang tersebut suka berkata, "... Jika bukan karena aku ..."; "Aku adalah ini ..."; "Aku adalah itu ..."
2) Bila bergaul dengan orang lain selalu memuliakan dirinya sendiri, memandang dirinya lebih baik, lebih tinggi derajatnya dari orang lain.
3) Bila berbicara dengan orang lain selalu berupaya agar unggul dalam pembicaraan.
4) Bila bergaul suka melecehkan orang lain yang tak sepaham dengannya.
5) Bila memberi nasihat, memalukan orang yang dinasihati.
6) Bila dinasihati, bersikap kasar (tidak senang).
7) Berlagak ketika berjalan dan memalingkan wajah.

Salah satu penyakit hati yang dapat menutup jalannya hidayah Allah kepada kita adalah takabur. Penyakit ini bisa melanda seluruh lapisan masyarakat, dari yang kaya sampai yang miskin, orang alim dan bodoh, yang Muslim maupun non-Muslim. Dari Abu Hurairah r.a.

berkata, Nabi Muhammad SAW bersabda: "*Ada tiga kelompok orang yang nanti pada hari kiamat Allah tidak akan berbicara dengan mereka, Allah tidak akan membersihkan (mengampuni dosa) mereka, dan Allah tidak akan memandang mereka, serta mereka akan disiksa dengan siksaan yang pedih, yaitu: orangtua yang berzina, raja (penguasa) yang suka bohong, dan orang miskin yang sombong*" (HR. Muslim).

Sombong adalah watak utama dari iblis. Sifat sombong memang bisa hinggap pada siapa pun, namun yang lebih dominan adalah mereka yang mempunyai banyak potensi. Manusia yang hanya diberi ilmu sedikit saja oleh Allah, sudah menganggap dirinya paling pintar. Manusia yang hanya diberi sedikit harta, sudah merasa dialah pemilik segalanya. Setelah itu timbullah keinginan untuk berkuasa karena hartanya, akhirnya lahirlah manusia tipe Qarun.

'Aidh al-Qarni dalam karyanya *'Alâ Mâidati Al-Qur'an (Nikmatnya Hidangan Al-Qur'an)*, mengisahkan tentang kegelisahan Khalifah Harun ar-Rasyid, kemudian beliau meminta pengawalnya untuk mengundang seorang Ahli Hikmah. Sesampainya di istana, Ahli Hikmah tersebut disuguhi hidangan dan minuman yang istimewa.

Selang beberapa saat kemudian terjadilah percakapan antara Khalifah Harun ar-Rasyid dan ahli hikmah tersebut. "Wahai ahli hikmah, saat ini saya sedang gelisah. Mohon nasihat agar pikiran saya jernih, jiwa saya tenang, dan jasmani saya sehat," ungkap Khalifah.

"Sebelum saya menyampaikan suatu nasihat saya berterima kasih atas jamuan ini. Bolehkah saya bertanya sesuatu kepada Tuan," tanya Ahli hikmah. "Silakan," jawab Khalifah Harun.

"Begini, Tuan Khalifah. Segelas air putih ini kira-kira berapa harganya?"

"Harga segelas air putih itu murah sekali, hanya beberapa dirham. Kalau Anda mau, nanti saya kirim air yang banyak ke rumah Anda. Bila perlu, sebanyak air di kolam istana," jawab Harun ar-Rasyid. "Terima kasih atas kemurahan hati Tuan Khalifah.

"Kalau diperkenankan saya ingin bertanya lagi", lanjut sang Ahli Hikmah.

Apakah Baginda percaya bahwa Allah Mahakuasa?" Tentu saya percaya Allah Mahakuasa", jawab Khalifah Harun.

"Begini, Baginda. Seandainya Allah menjadikan tahun ini musim kemarau yang berkepanjangan, sehingga kerajaan ini dan kerajaan-kerajaan yang lain kekeringan dan hanya tersisa satu gelas air ini saja yang bisa diminum. Kira-kira, Baginda mau membeli segelas air ini dengan harga berapa?", tanya Ahli Hikmah.

Suasana hening sejenak. Harun ar-Rasyid mengerutkan keningnya untuk memikirkan jawaban atas pertanyaan sang ulama. Pertanyaan yang baginya sungguh aneh. Namun dia percaya tidak mungkin sang Ahli Hikmah akan sembarangan bertanya, pasti ada hikmah di balik itu semua. Lalu sang Khalifah pun menjawab dengan mantap.

"Tuan Ahli Hikmah, kalau memang itu yang dikehendaki Allah, dan Allah Mahakuasa untuk melakukan itu semua; maka demi mempertahankan hidup hukumnya wajib, saya akan membeli segelas air putih itu dengan seluruh kerajaan saya beserta isinya. Harta bisa dicari, asalkan kita masih hidup."

Sang Ahli Hikmah mengangguk pelan tanpa suara, menunjukkan dia benar-benar mengerti bahwa Khalifah Harun bersungguh-sungguh dengan jawabannya. Dengan suara yang begitu tenang dan lembut, sang ulama melanjutkan nasihatnya.

"Baginda. Kalau memang itu yang akan Baginda lakukan; maka ingatlah, ternyata seluruh harta kekayaan Baginda, kerajaaan beserta isinya, hanyalah seharga segelas air putih ini. Betapa Allah Mahakaya, sedangkan kita adalah makhluknya yang begitu dhaif dan lemah."

Suasana kembali hening, kali ini lebih lama dari sebelumnya. Tiba-tiba, air mata menetes membasahi pipi Khalifah Harun ar-Rasyid. Sambil menangis, Khalifah berkata, "Terima kasih atas nasihatnya Tuan Ahli Hikmah."

Seperti Khalifah Harun ar-Rasyid, mungkin terkadang kita lupa bahwa seluruh nikmat yang kita terima adalah anugerah Allah SWT Kita mengira bahwa nikmat itu akan kekal selamanya. Padahal, semua yang kita miliki saat ini, cepat atau lambat akan kita tinggalkan. Ketika badan terbujur kaku, tentu pada saat itu tidak ada lagi yang bisa kita banggakan dan sombongkan.

Semakin banyak potensi pada diri seseorang, maka harus semakin waspadalah dia terhadap sifat sombong. Allah SWT sangat membenci orang yang berlaku sombong, siapa pun yang tidak bisa menghilangkan sifat itu maka Allah akan memasukkannya ke dalam tempat yang paling hina, yaitu neraka jahanam. Seseorang bisa berubah, asalkan dia mau mengubahnya dengan sungguh-sungguh.

1. Sebab-sebab Kesombongan

Imam al-Ghazali menganalisis sebab-sebab kesombongan dan membatasinya menjadi tujuh sebab, yaitu ilmu; amal ibadah; kekayaan dan keturunan; keindahan jasmani; harta; kekuatan; serta kekuasaan/ kedudukan, banyak pengikut, pendukung, keluarga dan kerabat.

a. Ilmu

Sebagian orang yang berilmu merasa dirinya memiliki kesempurnaan ilmu, sehingga ia menganggap orang lain bodoh dan tidak berguna. Umar bin Khaththab memberi nasihat: *"Jangan pelajari suatu ilmu karena tiga tujuan dan jangan pula meninggalkan ilmu karena tiga tujuan. Yakni, jangan pelajari ilmu dengan tujuan untuk berdebat, membanggakan diri dan pamer. Jangan tinggalkan ilmu (tidak mau belajar) karena malu mempelajarinya, merasa cukup berilmu dan pasrah karena kebodohan."*

Ibnu Athaillah berpesan: *"Orang yang menghormatimu, sebenarnya ia hanya menghormati keindahan tutup yang diberikan Allah untuk (menutupi aib)-mu. Maka, yang wajib dipuji adalah Dzat yang menutupi (aib)-mu."* Manusia itu tempatnya salah dan aib. Apabila ada orang yang memuji, itu bukanlah karena kehormatan kita, tetapi karena Allah menutupi aib kita dengan menampakkan kebaikan kita di hadapan manusia. Itu semua berkat penutup yang sangat indah dari Allah SWT Karunia Allah dan penutup indah itu hendaklah disyukuri, bukan untuk disombongkan.

Ilmu seharusnya dapat membentuk diri orang yang berilmu dengan akhlak dan jiwa mulia, serta dapat membentuk anggota masyarakat sesuai dengan tuntunan Ilahi. Hakikat ilmu adalah yang membawa seseorang mengenal Tuhannya dan timbulnya rasa takut kepada Allah. Yang dimaksud rasa takut adalah mengamalkan ilmu yang dianugerahkan Allah untuk menghambakan diri kepada-Nya sebagai ciri-ciri orang berilmu.

Sebagai contoh, beberapa orang yang hafal ribuan Hadis bercerita, "Kami melihat Imam Ahmad bin Hanbal turun ke pasar Baghdad dan membeli tali pengikat kayu bakar lalu memikulnya. Tatkala orang tahu, para penjual meninggalkan jualannya, para pedagang meninggalkan dagangannya dan orang yang berlalu berhenti untuk memberi salam kepadanya. Mereka berkata, "Kami bawakan kayu bakarmu". Tangannya pun bergetar, mukanya memerah dan matanya menangis. Dia berkata, "Kita adalah kaum miskin, kalaulah bukan karena Allah niscaya terungkap aib kita." Abdullah, putra Imam Ahmad bercerita, "Terompah ayahku dipakainya selama delapan belas tahun. Setiap kali berlubang, dia sendiri yang menambalnya, sedangkan dia adalah imam dunia."

Betapa rendah hati beliau, padahal beliau hafal Al-Qur'an dan

ribuan Hadis. Imam Ahmad juga menulis al-Musnad dari hafalannya—empat ribu hadis—termasuk salah satu musnad terbesar. Imam Syafi'i, guru beliau pun pernah berkata, "Aku keluar dari Baghdad dan penduduknya waktu itu dua juta jiwa. Demi Allah, aku tidak menemui orang paling tahu tentang Allah, paling zuhud, paling alim, dan paling mencintaiku selain Ahmad bin Hanbal."

b. *Amal dan Ibadah*

Semua manusia tidak bebas dari kesombongan. Orang yang sombong merasa dirinya lebih baik dan lebih mulia daripada yang lain di hadapan Allah. Dia memandang orang lain dalam keadaan hancur dan memandang dirinya selamat. Jika seseorang menyakiti atau berprasangka buruk, maka ia berkeyakinan bahwa akan murka kepadanya dan menyiksanya sebagai pernghormatan atas dirinya.

c. *Kekayaan dan Keturunan*

Mungkin sebagian orang merasa dirinya memiliki keindahan jasmani, berasal dari keturunan ningrat, dan memiliki kekayaan berlimpah—sering kali menganggap dirinya lebih baik dari orang-orang yang berada di sekitarnya. Terkadang ia bersikap sombong terhadap orang lain dan enggan untuk bergaul dan berkomunikasi dengan mereka. Padahal, di hadapan Allah SWT kita semua sama, yang membedakan hanyalah ketakwaan kita kepada Allah.

d. *Keindahan Jasmani*

Sebagian orang bangga dengan dirinya sendiri. Padahal, seharusnya kita tahu bahwa semua nikmat yang kita dapat berasal dari Allah SWT Jika kita memperoleh keberhasilan atau pujian dari orang lain, janganlah menyombongkan diri. Sebaliknya ucapkanlah "Alhamdulillah" karena segala puji itu hanya untuk Allah SWT

e. *Harta*

Harta bisa menjadikan diri kita merasa bangga yang berlebihan. Harta juga yang membuat kita pamer kepada orang lain, khususnya kepada orang yang tidak sekaya kita, apalagi terhadap orang-orang miskin. Qarun merasa bahwa harta kekayaannya adalah hasil usahanya sendiri. Pada hakikatnya semua kelebihan yang kita miliki adalah karunia dari Allah SWT.

Ini adalah ujian apakah kita bisa memanfaatkan kelebihan itu untuk kebaikan dan mensyukurinya atau malah menjadi kufur atas karunia Allah. Qarun adalah salah satu contoh orang yang diberi karunia kemudian menjadi kufur karena menganggap bahwa kekayaan yang ia miliki adalah hasil usahanya sendiri.

f. Kekuatan

Orang-orang yang merasa dirinya kuat bersikap sombong terhadap orang yang lemah. Sebagai contoh, Raja Namrud yang hidup pada zaman Nabi Ibrahim a.s. Raja Namrud menganggap dirinya Tuhan karena memiliki kekayaan dan kekuatan yang hebat. Tetapi Raja Namrud tidak bisa berbuat apa-apa ketika Ibrahim meminta matahari diterbitkan dari barat. Raja Namrud mati lantaran telinganya kemasukan serangga, binatang yang kecil dan sepele.

Oleh karena itulah, Allah SWT mengingatkan kita dalam firman-Nya, "*Janganlah kamu berjalan di muka bumi ini dengan sombong, karena sesungguhnya kamu sekali-kali tidak dapat menembus bumi dan sekali-kali kamu tidak akan sampai setinggi gunung*" (QS. al-Israa' [17]: 37).

g. Kesombongan Karena Kekuasaan/Kedudukan, Memiliki Banyak Pengikut, Pendukung, Keluarga, dan Kerabat

Terkadang kedudukan tinggi, kekuatan, dan kemuliaan memungkinkan seseorang untuk berlaku sombong. Sebut saja Fir'aun yang kisahnya diabadikan dalam Al-Qur'an. Fir'aun yang semula adalah manusia biasa tetapi karena kedudukan yang diperolehnya, ia memproklamirkan dirinya sebagai Tuhan Alam Semesta. Tetapi faktanya Fir'aun adalah manusia biasa yang akhirnya tenggelam di Laut Merah.

Ketika malaikat maut menjemput tak ada yang bisa menghalanginya untuk mencabut nyawa kita. Kekuasaan, harta, keluarga, dan pengikut setia tak akan bisa berbuat apa-apa. Kecerdasan dan keterampilan kita di dunia pun tak akan ada gunanya. Jadi, sikap sombong adalah sesuatu yang tidak perlu sama sekali.

2. Bahaya Kesombongan

Ketahuilah, bahwa bencana kesombongan itu sangat besar, orang-orang istimewa binasa di dalamnya, dan jarang orang yang bebas darinya, baik para ulama, ahli ibadah, atau ahli zuhud, antara lain bahaya kesombongan itu sebagai berikut:

a. *Dosa Pertama yang Dengannya Allah SWT Dimaksiati*

Kesombongan adalah dosa pertama yang dilakukan iblis laknatullah dalam bermaksiat kepada Allah SWT Kesombongan itu menyeret iblis untuk menjadikan takdir sebagai alasan terus-menerus sombong. Allah SWT berfirman, yang artinya: *"Dan (ingatlah) ketika Kami berfirman kepada para malaikat: 'Sujudlah*[6] *kamu kepada Adam!' Maka, sujudlah mereka kecuali iblis; ia enggan dan takabur, dan adalah ia termasuk golongan orang-orang yang kafir"* (QS. *al-Baqarah* [2]: 34).

b. *Kesombongan Merupakan Kawan Syirik dan Penyebabnya*

Allah SWT menggabungkan antara kekafiran dan kesombongan di dalam Al-Qur'an: *"Lalu seluruh malaikat-malaikat itu bersujud semuanya, kecuali iblis; dia menyombongkan diri dan adalah dia termasuk orang-orang yang kafir"* (QS. *Shaad* [38]: 73-74).

Allah SWT juga berfirman: *"(Bukan demikian). Sebenarnya telah datang keterangan-keterangan-Ku kepadamu lalu kamu mendustakannya dan kamu menyombongkan diri dan adalah kamu termasuk orang-orang yang kafir"* (QS. *az-Zumar* [39]: 59).

Karena barangsiapa takabur dari patuh kepada *al-Haq* (kebenaran)—walaupun kebenaran itu datang kepadanya lewat tangan seorang anak kecil atau orang yang dia benci dan musuhi—, maka sesungguhnya takaburnya itu adalah kepada Allah SWT, karena Allah adalah *al-Haq,* perkataan-Nya adalah *Haq*, agama-Nya adalah *Haq*, *al-Haq* merupakan sifat-Nya, dan *al-Haq* adalah dari-Nya dan untuk-Nya. Maka jika seorang hamba menolak *al-Haq,* takabur dari menerimanya, maka sesungguhnya dia menolak Allah SWT dan takabbur terhadap-Nya. Dan barangsiapa takabur terhadap Allah, niscaya Allah SWT akan menghinakannya, merendahkannya, mengecilkannya, dan meremehkannya.

c. *Orang-orang yang Sombong Tempat Kembalinya Adalah Neraka*

Allah SWT menjadikan neraka sebagai tempat kediaman di akhirat kelak bagi orang-orang yang sombong, sebagaimana dikatakan di dalam Al-Qur'an Allah SWT berfirman, yang artinya: *(Dikatakan ke-*

[6] Sujud di sini berarti menghormati dan memuliakan Adam, bukanlah berarti sujud memperhambakan diri, karena sujud memperhambakan diri itu hanyalah semata-mata kepada Allah.

pada mereka): "Masuklah kamu ke pintu-pintu neraka jahanam, sedang kamu kekal di dalamnya. Maka itulah seburuk-buruk tempat bagi orang-orang yang sombong" (QS. *al-Mu'min* [40]: 76). *"... Maka neraka jahanam itulah seburuk-buruk tempat bagi orang-orang yang menyombongkan diri"* (QS. *az-Zumar* [39]: 72).

Dari Haritsah bin Wahb r.a. berkata: "Saya mendengar Nabi Muhammad SAW bersabda, "*Maukah kamu sekalian aku beritahu tentang ahli neraka? Yaitu setiap orang yang kejam, rakus, dan sombong*" (HR. Bukhari dan Muslim).

Rasulullah SAW bersabda*: "Sesungguhnya penduduk neraka adalah semua orang yang kasar lagi keras, orang yang bergaya sombong di dalam jalannya, orang yang bersombong, orang yang banyak mengumpulkan harta, orang yang sangat bakhil. Adapun penduduk surga adalah orang-orang yang lemah dan terkalahkan"* (HR. Ahmad dan Hakim).

Mereka yang sombong akan merasakan berbagai macam siksaan di dalam jahanam, akan diliputi kehinaan dari berbagai tempat, dan minumannya adalah nanah penduduk neraka. Nabi SAW bersabda: *"Pada hari kiamat orang-orang yang sombong akan digiring dan dikumpulkan seperti semut kecil, di dalam bentuk manusia, kehinaan akan meliputi mereka dari berbagai sisi. Mereka akan digiring menuju sebuah penjara di dalam jahanam yang namanya Bulas. Api neraka yang sangat panas akan membakar mereka. Mereka akan diminumi nanah penduduk neraka, yaitu thinatul khabal (lumpur kebinasaan)"* [HR. Bukhari, Tirmidzi, Ahmad, dan Nu'aim bin Hammad].

d. Kesombongan Merupakan Tirai Penghalang Masuk Surga

Allah SWT mengusir iblis dari surga, sebagaimana firman-Nya: *"Turunlah kamu dari surga itu, karena kamu tidak sepatutnya menyombongkan diri di dalamnya"* (QS. *al-A'raaf* [7]: 13).

Kesombongan itu menjadi tirai penghalang masuk surga karena menghalangi seorang hamba dari akhlak orang-orang beriman. Orang sombong tidak menyukai untuk kaum mukminin kebaikan yang dia sukai untuk dirinya. Dia tidak mampu bersikap rendah hati dan meninggalkan hasad, dendam, dan marah. Dia juga tidak mampu menahan murka, dia tidak menerima nasihat, dan tidak selamat dari sifat merendahkan dan menggibah manusia. Tidak ada sifat yang tercela kecuali dia memilikinya.

e. *Allah SWT Tidak Mencintai Orang-orang Yang Sombong*

Allah SWT berfirman*: "Maka orang-orang yang tidak beriman kepada akhirat, hati mereka mengingkari (keesaaan Allah), sedangkan mereka sendiri adalah orang-orang yang sombong. Tidak diragukan lagi bahwa sesungguhnya Allah mengetahui apa yang mereka rahasiakan dan apa yang mereka lahirkan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong"* (QS. *an-Nahl* [16]: 22-23).

f. *Kesombongan Merupakan Sebab Su'ul Khatimah (Buruknya Akhir Kehidupan)*

Allah SWT memberitakan bahwa orang yang sombong dan sewenang-wenang adalah orang-orang yang Allah tutup dan kunci hati mereka, sehingga mereka tidak beriman, sehingga akhir kehidupannya buruk. Allah SWT berfirman: "*Demikianlah Allah mengunci mati hati orang yang sombong dan sewenang-wenang*" (QS. *al-Mu'min* [40]: 35).

g. *Orang yang Sombong tidak Mampu Mengambil Pelajaran (I'tibar)*

Seseorang yang sombong—karena keunggulan dan kelebihannya daripada orang lain—disadari atau tidak kadang-kadang melebihi Tuhan sendiri. Sikap seperti ini mengakibatkan ketidakmampuannya mengambil *i'tibar* sehingga ketika melihat ayat-ayat Allah yang begitu banyak pada dirinya dan alam sekitar, ia berpaling dari ayat-ayat itu. Allah SWT berfirman: *"Dan banyak sekali tanda di langit dan bumi yang mereka lalui, sedangkan mereka berpaling darinya"* (QS. *Yusuf* [12]: 105). Yang demikian itu karena orang yang sombong tidak bisa melihat ayat-ayat Allah yang menjelaskan dan berbicara dengan dalil-dalil yang pasti. Juga karena kesombongan itu telah menutupi kedua matanya, sehingga dia tidak melihat kecuali dirinya. Allah SWT berfirman:*"Aku akan memalingkan orang-orang yang menyombongkan dirinya di muka bumi tanpa alasan yang benar dari tanda-tanda kekuasaan-Ku ..."* (QS. *al-A'raaf* [7]: 146).

Orang yang tidak dapat mengambil pelajaran akan merugi karena selamanya berada dan tenggelam dalam lumpur kekurangan dan kesalahannya sampai kehidupannya berakhir.

3. Terapi Mencegah dan Menyembuhkan Penyakit Takabur

Menurut Imam al-Ghazali ada dua proses dalam melakukan terapi terhadap penyakit sombong. *Pertama,* menumbangkan pohon kesom-

bongan dari akarnya di dalam hati, atau dengan bahasa lain, mencabut akarnya. *Kedua,* mencegah gejala kesombongan dengan cara menetralisasi tujuh sebab kesombongan yang telah disebutkan sebelumnya.

Proses pertama bersifat teoretis; adalah upaya seseorang mengenal dirinya dan Tuhannya. Jika ia telah mengenal dirinya, maka akan tahu bahwa dirinya tidak boleh sombong, tetapi harus bersikap rendah hati. Bahkan, jika ia mengenal Tuhan, maka ia akan tahu bahwa dirinya tidak berhak sombong dan angkuh, karena itu adalah pakaian Tuhan. Lalu, agar ia mengetahui dirinya, maka cukup dengan mengetahui makna ayat berikut:

قُتِلَ ٱلۡإِنسَٰنُ مَآ أَكۡفَرَهُۥ ﴿١٧﴾ مِنۡ أَيِّ شَيۡءٍ خَلَقَهُۥ ﴿١٨﴾ مِن نُّطۡفَةٍ خَلَقَهُۥ فَقَدَّرَهُۥ ﴿١٩﴾ ثُمَّ ٱلسَّبِيلَ يَسَّرَهُۥ ﴿٢٠﴾ ثُمَّ أَمَاتَهُۥ فَأَقۡبَرَهُۥ ﴿٢١﴾ ثُمَّ إِذَا شَآءَ أَنشَرَهُۥ ﴿٢٢﴾

Binasalah manusia; alangkah amat sangat kekafirannya? Dari apakah Allah menciptakannya? Dari setetes mani Allah menciptakannya lalu menentukannya.[7] Kemudian Dia memudahkan jalannya.[8] Kemudian Dia mematikannya dan memasukkannya ke dalam kubur. Kemudian bila Dia menghendaki Dia membangkitkannya kembali. (QS. 'Abasa [80]: 17-22)

Maka, barangsiapa yang awal kiprahnya dari ketiadaan; asal usul penciptaannya dari setetes air mani yang hina; serta akhir perkaranya adalah bersemayam di kubur; kemudian pada Hari Kiamat Allah membangkitkannya dengan kerendahan di hadapan Tuhan untuk dihisab; lalu, darimana sumber kesombongan dan keangkuhannya? "Tidak ada; Tidak ada sama sekali."

Itulah terapi ilmiah bagi akar kesombongan, sedangkan terapi praktisnya adalah ketundukan kepada Allah SWT secara nyata. Semua makhluk harus tetap mempertahankan akhlak yang rendah hati (tawadu), dan ketundukan setelah *ma'rifat* tidak akan muncul kecuali dengan melakukan amal saleh.

Hal-hal yang berkaitan dengan *proses kedua,* yaitu mencegah kesombongan karena tujuh sebab yang telah diuraikan sebelumnya:

1) Sombong karena ilmu adalah penyakit yang paling berbahaya, dan

---

[7] Yang dimaksud dengan menentukannya ialah menentukan fase-fase kejadiannya, umurnya, rezekinya, dan nasibnya.

[8] Memudahkan jalan maksudnya memudahkan kelahirannya atau memberi persediaan kepadanya untuk menjalani jalan yang benar atau jalan yang sesat.

pengobatannya dengan dua cara. *Pertama,* hendaknya kita mengetahui bahwa Allah SWT memaklumi orang yang bodoh tetapi tidak memaklumi orang yang tahu. Jika orang yang tahu melanggar perintah Allah, maka dosa dan bahayanya lebih besar.

Kedua, hendaknya kita mengetahui bahwa kesombongan hanya layak dilakukan oleh Allah SWT Itulah yang dapat menghilangkan kesombongan dan menimbulkan sikap rendah hati. Dia harus mengingat dosa-dosa dan kesalahan-kesalahan di masa lalu, sehingga ia kerdil di hadapan Allah SWT

2) Sombong karena wara' dan ibadah. Kesombongan macam ini merupakan ujian besar bagi manusia. Solusinya adalah mengharuskan hatinya bersikap rendah hati kepada semua orang.
3) Orang yang menderita penyakit sombong dari sisi keturunannya, maka hendaklah ia mengobati hatinya dengan mengenal keturunannya yang sejati, yaitu debu. Lalu, apa alasannya sombong padahal keturunan sejatinya adalah debu.
4) Orang yang sombong karena keindahan jasmaninya, hendaklah ia melihat ke dalam batinnya, maka ia akan melihat berbagai kotoran dan noda yang dapat menjauhkannya dari kesombongan karena kecantikan lahir. Selain itu, ia akan mati dan akan menjadi tanah.
5) Kesombongan karena kekayaannya dan harta, serta banyaknya pengikut dan pendukung adalah kesombongan yang buruk. Sebab ia berlaku sombong dengan makna yang bersifat eksternal dari jati diri manusia. Jika hartanya habis atau terbakar, maka ia kembali menjadi orang yang hina.
6) Kesombongan karena kekuatan, maka pengobatannya adalah mengetahui bahwa penyakit dapat membuatnya lebih lemah dibanding semua yang lemah. Seandainya duri masuk ke dalam kakinya, maka ia akan menjadi lemah; oleh karena itu, ia tidak pantas membanggakan kekuatannya.
7) Menanamkan dan menumbuhkan kesadaran bahwa hanya Allah lah yang berhak sombong (*al-Mutakabbir*). Tumbuhkan sikap rendah hati (*tawadhu'*), karena sikap kerendahan hati justru menampakkan kemuliaan seseorang.

Cobalah renungkan, pantaskah sebenarnya orang bersikap sombong, merasa dirinya memiliki kelebihan dibandingkan orang lain, padahal seluruh kebaikan pada dirinya semata-mata hanya berkat kemurahan Allah padanya?

Rasulullah SAW bersabda: *"Sesungguhnya Allah mewahyukan kepadaku supaya kamu bertawadu sehingga tidak seorang pun menganiaya orang lain, dan tidak seorang pun menyombongkan diri pada orang lain*" (HR. Muslim).

Orang yang tawadu adalah orang menyadari bahwa semua kenikmatan yang didapatnya bersumber dari Allah SWT Yang dengan pemahamannya tersebut, maka tidak pernah tebersit sedikit pun dalam hatinya kesombongan dan merasa lebih baik dari orang lain, tidak merasa bangga dengan potensi dan prestasi yang sudah dicapainya. Hanya Allah SWT a*l-Mutakabbir* saja yang pantas untuk sombong karena ada dan tiadanya makhluk ada dalam kehendak-Nya, sedangkan keberadaan-Nya sama sekali tidak bergantung pada makhluk-makhluk-Nya. Dialah yang Maha Terpuji baik zat, sifat, maupun perbuatan-perbuatan-Nya.

Sesungguhnya praktik utama dalam metode al-Ghazali untuk terapi kesombongan dan semua akhlak buruk serta penyakit hati adalah pembebasan diri dari akhlak yang buruk dengan mempelajari akhlak yang baik, terpuji, dan bertentangan dengannya.

C. SUKA PAMER (RIYA')

Riya adalah mencari kedudukan di hati manusia dengan cara melakukan ibadah dan amal-amal kebajikan bukan karena Allah SWT tetapi karena sesuatu selain Allah (atau dengan kata lain karena tujuan dunia), agar mendapat pujian, penghormatan atau penghargaan dari orang lain. Seseorang yang riya memperlihatkan bahwasanya ia orang baik, padahal hatinya tidak demikian, apa yang nampak berbeda dengan apa yang sebenarnya ada padanya.

قُلْ إِنَّمَآ أَنَا۠ بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰٓ إِلَيَّ أَنَّمَآ إِلَٰهُكُمْ إِلَٰهٌ وَٰحِدٌ ۖ فَمَن كَانَ يَرْجُوا۟ لِقَآءَ رَبِّهِۦ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَٰلِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِۦٓ أَحَدًۢا ﴿١١٠﴾

Katakanlah: Sesungguhnya aku ini manusia biasa seperti kamu, yang diwahyukan kepadaku: "Bahwa sesungguhnya Tuhan kamu itu adalah Tuhan yang Esa." Barangsiapa mengharap perjumpaan dengan Tuhannya, maka hendaklah ia mengerjakan amal yang saleh dan janganlah ia mempersekutukan seorang pun dalam beribadat kepada Tuhannya." (QS. al-Kahfi [18]: 110)

وَمَآ أُمِرُوٓاْ إِلَّا لِيَعۡبُدُواْ ٱللَّهَ مُخۡلِصِينَ لَهُ ٱلدِّينَ حُنَفَآءَ وَيُقِيمُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَيُؤۡتُواْ ٱلزَّكَوٰةَۚ وَذَٰلِكَ دِينُ ٱلۡقَيِّمَةِ ۝٥

Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus,[9] dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus. (QS. al-Bayyinah [98]: 5)

Riya mempunyai ciri dan tanda-tanda sebagaimana perkataan Ali bin Abi Thalib r.a., bahwa orang yang bersikap riya memiliki tiga ciri, yaitu: dia menjadi pemalas apabila sendirian, dia menjadi giat jika berada di tengah-tengah orang banyak, dan dia menambah kegiatan amal ibadahnya jika dipuji dan berkurang apabila ada yang mencacinya." Tanda yang paling jelas ialah merasa senang jika ada orang yang melihat ketaatannya. Andaikan orang tidak melihatnya, ia tidak merasa senang. Ia merasa senang jika dipuji orang, gundah gelisah serta merasa tersiksa bila beramal baik namun tak ada orang yang memperhatikan ataupun yang memujinya.

Dari sini diketahui, bahwa riya itu tersembunyi di dalam hati, seperti api yang tersembunyi di dalam batu. Jika orang melihatnya, maka menimbulkan kesenangan. Dan kesenangan ini bergerak dengan gerakan yang sangat halus, lalu membangkitkannya untuk menampakkan amalnya. Bahkan ia berusaha agar amalnya itu diketahui, baik secara sendirian atau terang-terangan. Diriwayatkan bahwa Abu Umamah al-Bahili pernah mendatangi seseorang yang sedang bersujud di masjid sambil menangis ketika berdoa. Kemudian Abu Umamah mengatakan kepadanya: "Apakah engkau lakukan seperti ini jika engkau shalat di rumahmu?" (Teguran ini dimaksudkan untuk menghilangkan sikap riya).

Cukup jelaslah bagi kita bahwa orang yang berpenyakit riya adalah orang yang beribadah, beramal kebaikan dengan tujuan berharap dilihat manusia, dipuji manusia, jika tidak ada manusia lain maka ia sepi dari beramal kebaikan.

Islam mengajarkan pentingnya membuang sifat riya' dan menanamkan sifat ikhlas dalam setiap perbuatan. Ikhlas berarti ketulusan dalam melaksanakan suatu amal baik, ditujukan semata-mata karena Allah SWT dengan mengharap ridha-Nya. Sebagian ulama hik-

[9] Lurus berarti jauh dari syirik (mempersekutukan Allah) dan jauh dari kesesatan.

mah mengatakan ikhlas adalah tidak ingin amalnya yang baik dilihat orang, apalagi diperlihatkan, sama halnya seperti dia melakukan kejahatan yang tidak ingin diketahui orang lain. Sebagian ulama lainnya mendefinisikan ikhlas adalah tidak menghendaki pujian orang. Ibnu Katsir *rahimahullah* berkata: "Dua landasan amal yang diterima, ikhlas karena Allah dan sesuai dengan Sunnah Rasulullah *Shallallahu 'Alaihi Wasallam."* Nilai amal di sisi Allah diukur dari keikhlasan karena Allah dan sesuai dengan yang dicontohkan Rasulullah, bukan dengan banyak dan besarnya.

Mengapa setiap perbuatan itu harus dilandasi keikhlasan pelakunya? Karena tujuan yang hakiki dari melakukan sesuatu amal perbuatan hanyalah untuk mencari dan berharap keridhaan Allah SWT, bukannya mencari pujian atau kemasyhuran di masyarakat. Pengharapan kepada selain Allah hanya akan menimbulkan sesal di kemudian hari.

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَـٰلَمِينَ ﴿١٦٢﴾

Katakanlah: "Sesungguhnya sembahyangku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam. (QS. al-An'am [6]: 162)

1. Sebab-sebab Penyakit Riya

Pokok pangkal riya adalah kecintaan pada pangkat dan kedudukan. Jika hal ini diperinci, maka dapat dikembalikan kepada tiga sebab pokok, yaitu: 1) senang menikmati pujian dan sanjungan; 2) menghindari atau takut celaan manusia; dan 3) tamak (sangat menginginkan) terhadap apa yang ada pada orang lain.

Hal ini dipertegas dengan riwayat Abu Musa al-'Asyari r.a., bahwa ada seorang laki-laki datang kepada Rasulullah SAW seraya berkata: "Ada seseorang berperang karena rasa fanatisme, berperang dengan gagah berani dan berperang dengan riya. Manakah dari yang demikian itu berada di jalan Allah?" Nabi SAW menjawab: "Barangsiapa yang berperang dengan tujuan agar kalimat Allah yang paling tinggi, maka itulah fi sabilillah" (HR. Bukhari dan Muslim).

Makna perkataan orang itu *"berperang dengan gagah berani",* adalah agar namanya disebut-sebut dan dipuji. Makna perkataan *"berperang dengan fanatisme (golongan)",* adalah ia tidak mau dikalahkan atau dihina. Makna perkataan *"berperang dengan riya",* yaitu agar kedudukannya diketahui orang lain. Dan ketiga hal tersebut merupakan kenikmatan pangkat dan kedudukan di hati manusia. Tiga hal inilah

yang menggerakkan riya dan sebagai penyebabnya.

Boleh jadi seseorang tidak tertarik terhadap pujian, tetapi ia takut terhadap hinaan. Seperti seorang yang penakut di antara para pemberani. Dia berusaha menguatkan hati untuk tidak melarikan diri agar tidak dihina dan dicela. Adakalanya seseorang memberi fatwa tanpa ilmu karena menghindari celaan supaya tidak dikatakan sebagai orang bodoh.

2. Jenis-jenis Riya

Penyakit riya' terdiri dari lima jenis:

1) Riya lewat anggota badan.
   Seperti memperlihatkan bentuk tubuh yang kurus dan pucat agar tampak telah berusaha sedemikian rupa dalam beribadah dan takut pada akhirat. Atau memperlihatkan rambut yang acak-acakan (kusut) agar dianggap terlalu sibuk dalam urusan agama sehingga merapikan rambutnya pun tidak sempat, atau dengan memperlihatkan suara yang parau, mata cekung (sayu) dan bibir kering agar dianggap terus-menerus berpuasa. Riya semacam ini sering dilakukan oleh para ahli ibadah.
2) Riya lewat penampilan dan pakaian.
   Orang-orang yang melakukan riya dalam hal ini, ada beberapa tingkatan. Di antara mereka ada yang yang mengharap kedudukan di kalangan orang yang baik dengan menampakkan kezuhudannya. misalnya menundukkan kepala saat berjalan, sangat berhati-hati dalam setiap gerak geriknya, sengaja membiarkan bekas sujud di wajah, dan memejamkan mata saat berbicara agar orang menilai bahwa dirinya betul-betul memiliki kasyaf dan wawasan pengetahuan yang dalam. Atau dengan mengenakan pakaian tambalan, berwarna biru, meniru orang-orang Tarekat Shufiyyah padahal batinnya kosong (dari keikhlasan). Atau mengenakan sorban supaya orang melihat adanya perbedaan dengan kebiasaan yang ada. Atau misalnya mengenakan baju wol dan kasar yang menjulur ke betis agar orang menganggap bahwa ia adalah seorang yang sufi, alim dan selalu mengingat Allah.
3) Riya lewat perkataan.
   Yaitu berbicara dengan kata-kata yang indah dan memikat, bijak, suara lembut dalam hal memberi nasihat, peringatan, dengan maksud untuk memperlihatkan kedalaman ilmunya. Atau dengan menggerakkan bibir memperlihatkan sedang zikir ketika di ha-

dapan orang banyak, memperlihatkan amarah saat kemungkaran di hadapan orang banyak, membaca Al-Qur'an dengan suara perlahan dan memperindahnya untuk menunjukkan rasa takut dan kesedihan, atau yang seperti itu.

4) Riya melalui amal.
   Seperti riya yang dilakukan pada saat shalat dengan melambatkan dalam berdiri, memperpanjang bacaan, memanjangkan ruku dan sujud atau menampakkan kekhusyu'an atau yang lainnya, banyak bersedekah, puasa, berkali-kali menunaikan haji dan umrah, dan lain sebagainya yang bertujuan untuk memperlihatkan kesalehannya.
5) Riya lewat teman atau orang-orang yang berkunjung kepadanya.
   Seperti seseorang memaksakan dirinya supaya dikunjungi oleh ulama atau ahli ibadah ke rumahnya, agar dikatakan "si fulan telah dikunjungi ulama dan banyak ulama yang sering datang ke rumahnya." Ada juga orang yang berlaku riya dengan banyak syekh atau gurunya, agar orang berkomentar tentang dirinya "dia sudah bertemu dengan sekian banyak syekh dan menimba ilmu dari mereka." Dia berbuat seperti itu untuk membanggakan diri. Begitulah yang biasa dilakukan orang-orang yang berlaku riya untuk mencari ketenaran, kehormatan, dan kedudukan di hati manusia.

3. Bahaya Penyakit Riya

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لَا تُبْطِلُوا۟ صَدَقَٰتِكُم بِٱلْمَنِّ وَٱلْأَذَىٰ كَٱلَّذِى يُنفِقُ مَالَهُۥ رِئَآءَ ٱلنَّاسِ وَلَا يُؤْمِنُ بِٱللَّهِ وَٱلْيَوْمِ ٱلْءَاخِرِ ۖ فَمَثَلُهُۥ كَمَثَلِ صَفْوَانٍ عَلَيْهِ تُرَابٌ فَأَصَابَهُۥ وَابِلٌ فَتَرَكَهُۥ صَلْدًا ۖ لَّا يَقْدِرُونَ عَلَىٰ شَىْءٍ مِّمَّا كَسَبُوا۟ ۗ وَٱللَّهُ لَا يَهْدِى ٱلْقَوْمَ ٱلْكَٰفِرِينَ ﴿٢٦٤﴾

"Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu menghilangkan (pahala) sedekahmu dengan menyebut-nyebutnya dan menyakiti (perasaan si penerima), seperti orang yang menafkahkan hartanya karena riya kepada manusia dan dia tidak beriman kepada Allah dan hari kemudian. Maka perumpamaan orang itu seperti batu licin yang di atasnya ada tanah, kemudian batu itu ditimpa hujan lebat, lalu menjadilah ia bersih (tidak bertanah). Mereka tidak menguasai sesuatupun dari apa yang mereka usahakan; dan Allah tidak memberi petunjuk kepada orang-orang yang kafir. (QS. al-Baqarah [2]: 264)

Dari Abu Hurairah r.a., Rasulullah SAW bersabda: *"Sesungguhnya manusia pertama yang diadili pada hari kiamat adalah orang yang mati syahid di jalan Allah.* Dia didatangkan dan diperlihatkan kepadanya kenikmatan-kenikmatan (yang diberikan di dunia), lalu ia pun mengenalinya. Allah SWT bertanya kepadanya: "Amal apakah yang engkau lakukan dengan nikmat-nikmat itu?" Ia menjawab: "Aku berperang semata-mata karena Engkau sehingga aku mati syahid.' Allah SWT berfirman: "Engkau dusta! Engkau berperang supaya dikatakan seorang yang gagah berani. Memang demikianlah yang telah dikatakan (tentang dirimu).' Kemudian diperintahkan (malaikat) agar menyeret orang itu atas mukanya (tertelungkup), lalu dilemparkan ke dalam neraka.

Berikutnya orang (yang diadili) adalah seorang yang menuntut ilmu dan mengajarkannya serta membaca Al-Qur'an. Ia didatangkan dan diperlihatkan kepadanya kenikmatan-kenikmatannya, maka ia pun mengakuinya. Kemudian Allah SWT menanyakannya: "Amal apakah yang telah engkau lakukan dengan kenikmatan-kenikmatan itu?" Ia menjawab: "Aku menuntut ilmu dan mengajarkannya, serta aku membaca Al-Qur'an hanyalah karena Engkau." Allah SWT berkata: "Engkau dusta! Engkau menuntut ilmu agar dikatakan seorang alim (yang berilmu) dan engkau membaca Al-Qur'an supaya dikatakan (sebagai) seorang qari (pembaca Al-Qur'an yang baik). Memang begitulah yang dikatakan (tentang dirimu)." Kemudian diperintahkan (malaikat) agar menyeret atas mukanya dan melemparkannya ke dalam neraka.

Berikutnya (yang diadili) adalah orang yang diberikan kelapangan rezeki dan berbagai macam harta benda. Ia didatangkan dan diperlihatkan kepadanya kenikmatan-kenikmatannya, maka ia pun mengenalinya (mengakuinya). Allah SWT bertanya: "Apa yang engkau telah lakukan dengan nikmat-nikmat itu?" Dia menjawab: "Aku tidak pernah meninggalkan sedekah dan infak pada jalan yang Engkau cintai, melainkan pasti aku melakukannya semata-mata karena Engkau." Allah SWT berfirman: "Engkau dusta! Engkau berbuat yang demikian itu supaya dikatakan seorang dermawan (murah hati) dan memang begitulah yang dikatakan (tentang dirimu)." Kemudian diperintahkan (malaikat) agar menyeretnya atas mukanya dan melemparkannya ke dalam neraka" (HR. Muslim).

Hadis di atas menggambarkan bagaimana mengerikannya siksa dan ancaman bagi orang yang berbuat riya dalam melakukan kebaik-

an. Mereka berbuat dengan tujuan mengharap pujian dan sanjungan dari manusia. Islam lebih banyak memperhatikan faktor niat (pendorong) suatu amal daripada amal itu sendiri, meskipun kedua-duanya mendapat perhatian. Penipuan yang dilakukan seseorang terhadap orang lain merupakan perbuatan tercela, hina, dan dosa. Bagaimana pula lagi jika penipuan itu dilakukan seorang makhluk terhadap Sang Khaliq (Pencipta)-nya, maka perbuatannya itu sungguh lebih sangat hina, buruk, dan tercela. Pelaku riya adalah seorang penipu dan pendusta dalam pandangan Allah SWT, maka sepantasnya jika Allah SWT menghinakannya dengan dimasukkan ke dalam neraka.

Di dalam Al-Qur'an dan Hadits banyak sekali ancaman tentang bahaya riya. Berikut adalah beberapa, di antaranya:

a. *Riya Merupakan "Syirik Khafi" (tersembunyi) dan Lebih Berbahaya bagi Kaum Muslimin daripada Fitnah Masiih ad-Dajjal*

Rasulullah SAW bersabda: *"Maukah aku kabarkan kepada kalian sesuatu yang lebih tersembunyi di sisiku atas kalian daripada Masih ad-Dajjal?"* Sahabat berkata, "*Kami mau,"* maka Rasulullah berkata, "*Yaitu syirkul khafi. Seseorang shalat, lalu menghiasi (memperindah) shalatnya, karena ada orang yang memperhatikan shalatnya*" (HR. Ibnu Majah).

b. *Amal Saleh Akan Hilang Pengaruh Baiknya dan Tujuannya yang Besar Bila Disertai Riya*

Allah SWT berfirman, yang artinya: *"Maka celakalah bagi orang-orang yang shalat. (Yaitu) orang-orang yang lalai dari shalatnya, orang-orang yang berbuat riya', dan enggan (menolong dengan) barang yang berguna*" (QS. *al-Maa'uun* [107]: 4-7). Orang yang berbuat riya' dan tidak mau menolong orang lain, karena shalat mereka tidak mempunyai pengaruh dalam hati mereka, sehingga mencegah kebaikan dari hamba-hamba Allah. Mereka hanyalah menunaikan gerakan-gerakan shalat dan memperindahnya, karena semua mata memandangnya, padahal hati mereka tidak memahami, tidak tahu hakikatnya dan tidak mengagungkan Allah. Karena itu, shalat mereka tidak berpengaruh terhadap hati dan amal. Riya' menjadikan amal itu hampa tidak berharga di sisi Allah SWT

c. *Riya Menghapus dan Membatalkan Amal Saleh, tidak Mendapatkan Ganjaran Kebaikan dari Allah SWT*

Riya' adalah pembunuh berdarah dingin yang selalu mengintai kita sepanjang waktu, membunuh amalan-amalan kita dalam senyap tanpa kita menyadarinya (QS. *al-Baqarah* [2]: 264).

Pelaku riya' akan memamerkan amalnya agar dipuji, disanjung, dan mendapatkan kedudukan di hati manusia. Dia tidak akan mendapat ganjaran kebaikan dari Allah SWT dan tidak pula dari orang-orang yang memujinya, karena yang berhak memberi balasan hanya Allah saja.

Allah SWT berfirman dalam hadits Qudsi: *"Aku adalah sekutu yang Mahacukup, sangat menolak perbuatan syirik. Barangsiapa yang mengerjakan suatu amal yang dicampuri dengan perbuatan syirik kepada-Ku, maka Aku tinggalkan dia dan (Aku tidak terima) amal kesyirikannya"* (HR. Muslim dan Ibnu Majah).

Rasulullah SAW bersabda: *"Sesungguhnya yang paling aku takutkan atas kalian adalah syirik kecil, yaitu riya'.* Allah SWT akan mengatakan kepada mereka yang berbuat riya' pada hari kiamat ketika manusia mendapat balasan atas amal mereka: *"Pergilah kalian kepada orang-orang yang kalian tujukan perbuatan riya' di dunia. Lalu lihatlah, apakah kalian akan mendapat balasan dari sisi mereka?"* (HR. Ahmad).

Dari Ubay bin Ka'ab, ia berkata, Rasulullah SAW bersabda: *"Sampaikan kabar gembira kepada umat ini dengan keluhuran, kedudukan yang tinggi (keunggulan), agama, pertolongan dan kekuasaan di muka bumi. Barangsiapa di antara mereka melakukan amal akhirat untuk dunia, maka dia tidak akan mendapatkan bagian di akhirat"* (HR. Ahmad dan Hakim).

d. *Riya Mewariskan Kehinaan dan Kerendahan*

Rasulullah SAW bersabda: *"Barangsiapa memperdengarkan (menyiarkan) amalnya, maka Allah akan menyiarkan aibnya, dan barangsiapa beramal karena riya', maka Allah akan membuka niatnya (di hadapan orang banyak pada hari kiamat)"* [HR Bukhari dan Muslim].

e. *Riya Akan Menambah Kesesatan Seseorang*

Allah SWT berfirman, yang artinya: "*Mereka hendak menipu Allah dan orang-orang yang beriman, padahal mereka hanya menipu diri*

mereka sendiri sedangkan mereka tidak sadar. Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih disebabkan mereka berdusta" (QS. *al-Baqarah* [2]: 9-10).

f. Riya Merupakan Sebab Kekalahan Umat Islam

Ikhlas karena Allah SWT menjadi sebab ditolongnya umat ini dari musuh-musuh mereka. Rasulullah SAW bersabda: *"Sesungguhnya Allah akan menolong umat ini dengan orang-orang yang lemah, yaitu dengan doa, shalat, dan keikhlasan mereka"* [HR. an-Nasa'i).

Allah SWT melarang kita keluar berperang dengan sombong dan riya', karena hal ini akan membawa kepada kekalahan. Allah SWT berfirman, yang artinya: *"Dan janganlah kamu menjadi seperti orang-orang yang keluar dari kampungnya dengan rasa angkuh dan dengan maksud riya' kepada manusia serta menghalangi (orang) dari jalan Allah. Dan (ilmu) Allah meliputi apa yang mereka kerjakan"* (QS. *al-Anfaal* [8]: 47].

4. Beberapa Perkara yang Tidak Termasuk Riya'

Ada beberapa perkara yang disangka oleh sebagian orang sebagai perbuatan riya', padahal sesungguhnya tidak demikian. Perkara-perkara tersebut, antara lain:

a. Pujian Manusia Atas Seorang Hamba Terkait Amal Baik yang Dilakukannya Namun Orang Yyang Beramal Saleh Tersebut Sama Sekali Tidak Bermaksud untuk Mendapatkan Pujian

Apabila seseorang mengamalkan sesuatu perbuatan dengan ikhlas dan sampai selesai amal itu pun dilakukan dengan ikhlas, kemudian ada yang mengetahui amal tersebut lalu memujinya, namun sebenarnya ia tidak menghendaki yang demikian itu, maka hal itu tidak termasuk riya'. Ia tidak berlaku ujub, dan tidak pula sengaja agar orang mengetahui kebaikannya.

Dari Abu Dzar r.a., ia berkata: "*Ya Rasulullah, bagaimana pendapat engkau tentang seseorang yang mengerjakan satu amal kebaikan, lalu orang memujinya?"* Beliau menjawab, "*Itu merupakan kabar gembira bagi orang mukmin yang diberikan lebih dahulu di dunia*" (HR. Muslim, Ibnu Majah, dan Ahmad).

b. Giatnya Seorang Hamba dalam Berbuat Kebaikan Ketika Ditemani (Berada di Antara) Orang-orang yang Ikhlas dan Orang yang Saleh

Ibnu Qudamah al-Maqdisi rahimahullah (w. 689 H) menjelaskan dalam Kitabnya *Mukhtashar Minhajul Qashidin*:

> Adakalanya seseorang berada di tengah orang-orang yang tekun beribadah. Ia melakukan shalat hampir sebagian besar malam karena kebiasaan mereka adalah bangun malam. Dia pun mengikuti mereka melaksanakan shalat dan puasa. Andaikata mereka tidak melaksanakan shalat malam, maka ia pun tidak tergugah untuk melakukan kegiatan itu. Mungkin ada yang menganggap bahwa kegiatan orang itu termasuk riya', padahal tidak demikian sebenarnya, bahkan hal itu perlu dirinci. Setiap orang mukmin tentunya ingin banyak beribadah kepada Allah, tetapi kadang-kadang ada satu dua hal yang menghambat atau yang melalaikannya. Maka, boleh jadi dengan melihat orang lain yang aktif dalam melakukan kegiatan ibadah, membuatnya mampu menyingkirkan hambatan dan kelalaian itu. Kemudian ada beberapa faktor pendorong yang membangkitkannya untuk berbuat kebajikan, di antaranya keberadaannya di tengah orang yang beribadah atau disaksikan oleh mereka. Boleh jadi dia merasa berat berpuasa ketika berada di rumah, karena di dalamnya ada banyak makanan. Dalam keadaaan seperti itu, setan terus menggoda untuk menghalanginya dari ketaatan sambil berkata 'jika engkau berbuat di luar kebiasaanmu, berarti engkau adalah orang yang berbuat riya', maka dia tidak boleh memedulikan bisikan setan yang seperti ini. Dia harus melihat pada tujuan batinnya dan jangan sekali-sekali ia menoleh kepada bisikan setan.

c. Menyembunyikan Dosa

Wajib bagi seorang mukmin atas mukmin lainnya, apabila berbuat suatu kesalahan, hendaklah ia tutupi dan jangan ia tampakkan dosanya. Kemudian ia wajib segera bertaubat kepada Allah SWT Karena, menceritakan maksiat yang telah telanjur dilakukan, berarti menyiarkan kekejian di antara kaum mukminin dan akan membuat dia meremehkan batas-batas Allah.

Allah SWT berfirman: *"Sesungguhnya orang yang ingin agar (berita) perbuatan yang amat keji itu disiarkan di kalangan orang-orang yang beriman, bagi mereka azab yang pedih di dunia dan di akhirat. Dan Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui"* (QS. *an-Nuur* [24]: 19).

Rasulullah SAW bersabda: *"Setiap umatku akan dimaafkan, kecuali orang-orang yang terang-terangan. Sesungguhnya termasuk te-*

rang-terangan ialah, jika seseorang melakukan suatu amal (dosa) pada malam hari, kemudian pagi harinya ia bercerita. Padahal, pada malamnya Allah sudah menutupi dosanya. Ia katakan, hai Fulan, tadi malam aku berbuat begini dan begitu, padahal malam itu Allah sudah menutupi dosanya, namun pagi harinya ia justru menyingkap tutupan Allah pada dirinya" (HR. Bukhari dan Muslim).

d. *Mengenakan Pakaian Indah, Bagus, dan Rapi*

Dari Abdullah bin Mas'ud r.a., Rasulullah SAW bersabda: "*Tidak akan masuk surga orang yang di dalam hatinya ada sifat sombong walaupun hanya sebesar atom.*" Ada seorang laki-laki berkata: "Sesungguhnya seseorang itu suka memakai pakaian yang bagus dan sandal/sepatu yang bagus pula." Nabi Muhammad SAW kembali bersabda: "*Sesungguhnya Allah itu indah, suka pada keindahan. Sombong itu menolak kebenaran dan merendahkan sesama manusia.*" (HR. Muslim).

e. *Menampakkan Syiar-syiar Agama Islam*

Di dalam Islam ada beberapa ibadah yang tidak mungkin disembunyikan dalam pelaksanaannya, seperti haji, umrah, shalat Jum'at, shalat berjemaah yang lima waktu dan lainnya. Seorang Muslim tidak dikatakan berbuat riya', bila ia menampakkan amal-amal ini. Karena termasuk amal-amal yang wajib ditampakkan dan dimasyhurkan serta melaksanakannya adalah termasuk syiar-syiar Islam. Orang yang meninggalkannya akan terkena celaan dan kutukan.

Akan tetapi, jika amal-amal ibadah sunnah, hendaknya disembunyikan, karena tidak tercela bagi orang yang meninggalkannya. Tetapi jika ia menampakkan amal itu dengan tujuan supaya orang lain mengikuti sunah itu, maka hal itu adalah baik. Sesungguhnya yang dikatakan riya' ialah apabila tujuannya menampakkan amal tersebut supaya dilihat, dipuji, dan disanjung manusia.

5. Kiat-kiat Mencegah dan Menyembuhkan Penyakit Riya

Riya' termasuk kedurhakaan hati yang sangat berbahaya dan ia juga termasuk dosa besar yang merusak. Berikut adalah beberapa kiat yang dapat dilakukan agar terhindar dari penyakit riya' ini.

a. *Membiasakan diri menyembunyikan amalan*

Menurut Sa'id Hawwa cara ini terus dilakukan hingga tidak me-

merlukan orang lain mengetahui ibadah yang telah dilakukan, akan tetapi cukup Allah SWT yang mengetahuinya. Sungguh tidak ada obat yang paling mujarab untuk penyakit riya selain sembunyi-sembunyi dalam beribadah. Ini memang sulit dilakukan bagi orang yang baru memulainya, tetapi semakin lama beban itu ia hadapi, maka beban yang awalnya sangat berat akan menjadi ringan dan akhirnya ia akan merasakan kasih sayang Allah terhadap makhluk-Nya melalui taufik dan hidayah yang diberikan-Nya.

b. *Mengetahui dan Mengingat Bahaya Riya*

Terkadang kecenderungan untuk berbuat riya' sering muncul dalam diri seseorang karena setan tidak akan meninggalkannya sekalipun pada saat beribadah, ia akan terus menawarkan bisikan-bisikan riya kepadanya. Jika ia menyadari akan bahaya riya, kemurkaan Allah dan adzab yang diterimanya maka akan timbul rasa takut dan tidak suka akan perbuatan tersebut. Dan apalah artinya pujian dan sanjungan orang lain jikalau hanya membuat Allah murka.

Cara mengatasi penyakit riya dalam diri ada tiga macam. *Pertama* disebut dengan mengetahui (makrifah); *kedua,* disebut syahwat; dan *ketiga* disebut perbuatan yang disebut azam atau tekad. Maka, sebelum cara kedua diembuskan setan ke dalam hati, kita harus dapat mengatasi cara pertama yaitu membuang keinginan agar orang lain mengetahui apa yang kita lakukan dan katakan kepada hati kecil kita, "Apa urusan orang lain mengetahui atau tidak mengetahui apa yang telah kita lakukan. Cukuplah apabila Allah telah mengetahuinya dan apa manfaat orang lain mengetahui perbuatan kita?"

Apabila ada di hati kita keinginan untuk mendapat pujian dari orang lain, maka sadarlah bahwa hal itu adalah salah satu penyakit riya yang membawa kepada kemurkaan Allah, di akhirat kelak akan menjadikan amal perbuatan kita sia-sia. Sebagaimana diketahui bahwa keinginan agar orang lain mengetahui apa yang dilakukan merupakan syahwat yang diembuskan setan untuk membawa kepada perbuatan riya. Oleh karenanya, mengetahui bahaya dari perbuatan riya akan menimbulkan kebencian terhadap melakukan perbuatan itu. Syahwat akan menyerukan untuk melakukan sedangkan kebencian *(karahah)* akan menyerukan untuk menolaknya. Diri kitalah yang akan memilih mana yang lebih kuat dari keduanya.

c. Berdoa Kepada Allah SWT Agar Terhindar dari Penyakit Riya

Abu Musa al-'Asy'ari, berkata, pada suatu hari Rasulullah SAW berkhotbah kepada kami: "Wahai sekalian manusia, takutlah akan syirik ini (riya) karena ia lebih tersembunyi daripada rayapan seekor semut." Lalu salah seorang bertanya, "Ya Rasulullah, bagaimana kita mewaspadainya? Beliau menjawab: Berdoalah dengan doa ini, *"Ya Allah, kami berlindung kepada Engkau dari mempersekutukan sesuatu dengan-Mu apa yang kami ketahui dan kami memohon ampunan dari apa yang kami tidak ketahui"* (HR. Ahmad).

d. Sucikan dan Luruskan Niat dalam Setiap Melakukan Amal Saleh, Menanamkan dan Melatih Sikap Ikhlas dalam Setiap Perbuatan

Sadarilah bahwa Allah SWT senantiasa mengetahui apa pun yang kita perbuat, amal saleh yang kita lakukan. Bersamaan dengan itu, cukupkanlah kepuasan kita dengan pengetahuan bahwasanya hanya Allah yang akan membalas segala amal kebajikan tersebut. Kita akan merasa sangat senang dan puas hanya dengan diketahui oleh Allah saja, merasa takut dan berharap hanya kepada-Nya.

فَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُۥ ﴿٧﴾ وَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُۥ ﴿٨﴾

"Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrah pun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya. Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrah pun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya pula. (QS. al-Zalzalah [99]: 7-8)

D. IRI HATI, DENGKI (HASAD)

وَلَا تَتَمَنَّوْا۟ مَا فَضَّلَ ٱللَّهُ بِهِۦ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ۚ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا ٱكْتَسَبُوا۟ ۖ وَلِلنِّسَآءِ نَصِيبٌ مِّمَّا ٱكْتَسَبْنَ ۚ وَسْـَٔلُوا۟ ٱللَّهَ مِن فَضْلِهِۦٓ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمًا ﴿٣٢﴾

Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebagian kamu lebih banyak dari sebagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bahagian daripada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu. (QS. an-Nisa' [4]: 32)

Dari Abu Hurairah r.a., Rasulullah SAW bersabda:

> "Janganlah saling mendengki, saling menipu, saling membenci, saling memutuskan hubungan dan janganlah sebagian kamu menyerobot transaksi sebagian yang lain, jadilah kalian hamba-hamba Allah yang bersaudara. Seorang Muslim itu saudara bagi Muslim yang lain, tidak boleh menzaliminya, membiarkannya (tidak memberikan pertolongan kepadanya), mendustainya dan tidak boleh menghinakannya. Takwa itu berada di sini, beliau menunjuk dadanya tiga kali. Cukuplah seorang (Muslim) dianggap (melakukan) kejahatan karena melecehkan saudara Muslimnya. Setiap Muslim atas Muslim lain haram darahnya, hartanya dan kehormatannya." (HR. Muslim dan Ibnu Majah)

Dari az-Zubair bin al-Awwam r.a., Nabi SAW bersabda:

> "Penyakit umat-umat sebelum kalian telah menyerang kalian yaitu dengki dan benci. Benci adalah pemotong; pemotong agama dan bukan pemotong rambut. Demi Dzat yang jiwa Muhammad berada di tangan-Nya, kalian tidak beriman hingga kalian saling mencintai. Maukah kalian aku tunjukkan sesuatu yang jika kalian kerjakan, maka kalian saling mencintai? Sebarkanlah salam di antara kalian." (HR. at-Tirmidzi dan Ahmad)

Hasad adalah perasaan iri hati atau dengki terhadap orang lain yang dikaruniai kenikmatan oleh Allah. Orang yang berpenyakit dengki akan merasakan tidak senang, marah, tersiksa, sakit hatinya bila Allah SWT mengaruniai salah seorang hamba-Nya kenikmatan berupa ilmu, harta, kedudukan, derajat atau pangkat, menjadi dicintai orang banyak, nasib baik, beruntung, dan kenikmatan lainnya, sehingga ia akan merasa senang atau puas apabila anugerah itu sirna dari orang tersebut sekalipun dengan kedengkiannya ia tidak memperoleh keuntungan apa pun. Orang yang dengki ini merasa susah jika melihat orang lain senang, dan merasa senang jika orang lain susah. Hasad (dengki) adalah penyakit hati yang berbahaya. Sifat buruk ini merupakan puncak dari segala kejahatan, karena jika sifat dengki ini dibiarkan tumbuh akan mendorong timbulnya perbuatan atau tindakan (*hasud*) untuk menghilangkan keberhasilan atau kenikmatan orang yang didengkinya itu lenyap dengan berbagai cara. Tak jarang dia berusaha mencelakakan orang yang dia dengki baik dengan lisan, tulisan ataupun perbuatan, seperti menjelek-jelekkan orang yang didengkinya, memfitnah, dendam, bahkan ingin mencelakakannya; karena kedengkian dapat membuat hati seseorang buta (ingat kisah Qabil dan Habil).

Oleh karena itu, Allah SWT menyuruh kita berlindung dari kejahatan orang yang dengki: *"Dan dari kejahatan pendengki bila ia dengki"*

(QS. *al-Falaq* [113]: 5). Kedengkian bisa menghancurkan pahala-pahala kita. *"Hindarilah sifat dengki karena ia akan memakan amalan kamu sebagaimana api memakan kayu yang kering"* (HR. Bukhari dan Muslim). Orang yang di dalam hatinya ada penyakit dengki merasa tersiksa sepanjang hidupnya di dunia hingga kematian merenggut jiwanya.

1. Sebab-sebab Munculnya Penyakit Iri Hati, Dengki (Hasad)

Mengapa hasad sering kali menjangkiti hati dan jiwa manusia? Sebabnya sebagai berikut:

a. Perasaan Dengki Bisa Terjadi Karena Orang Tersebut Merasa Diri Mereka Lebih Tinggi, Lebih Mulia, Lebih Kaya, dan Lebih Berharga Dari Orang Lain

Sering terjadi pada hati dan jiwa manusia, bahwa dirinya merasa yang paling terhormat, lebih pintar, lebih suci, lebih berhak, dan seterusnya. Orang semacam ini akan bahagia kalau orang lain membenarkan semua anggapan dan perasaannya. Dalam keadaan seperti itu, ia lupa akan kelebihan dan kemuliaan orang lain.

Manakala orang lain tidak mengakui dan tidak mau merespons segala perasaannya itu, ia akan menyebar kedengkian. Ia juga dengki jika melihat orang lain lebih mulia, lebih tinggi, lebih kaya dan lebih pintar dari dirinya.

b. Gemar dengan Kedudukan dan Jabatan

Ada orang yang suka sekali menjadi pemimpin, ini bagus. Tapi ada juga orang yang hanya mau menjadi pemimpin dan tidak mau dipimpin, ini yang tidak bagus. Sebab, yang terakhir ini targetnya adalah kedudukan atau jabatan, bukan tanggung jawab memegang amanah sebagi pemimpin. Ia hanya selalu ingin berada di atas, tidak mau ada di bawah. Orang seperti ini, jika karena satu dan lain hal menjadi bawahan, akan selalu merasa dengki terhadap atasannya. Tidak mustahil ia melakukan aksi baik terang-terangan atau sembunyi-sembunyi untuk tujuan menjatuhkan atasannya. Sebab dalam hatinya selalu berbisik, "seharusnya saya yang pantas duduk di sana, bukan orang lain."

c. Rasa Permusuhan dan Kebencian

Ketika seseorang merasa dirinya dimusuhi dan dibenci, secara manusiawi, orang tersebut akan merasa dengki terhadap musuhnya

itu. Ia akan menyumpahi musuhnya dengan kemelaratan, ketidaksenangan, dan kehancuran. Jika ia merasa mampu, ia akan melakukan upaya untuk melenyapkan kebahagiaan musuhnya itu. Jika sudah sampai pada tingkat seperti demikian, tentu ini adalah dosa besar yang dilarang keras agama.

Perasaan dengki mungkin pernah terjadi pada setiap diri manusia, namun ia tidak boleh memeliharanya di dalam hati dan membuangnya jauh-jauh dari dalam hatinya. Jangan sampai kita menebar benih kebencian dan permusuhan terhadap orang lain. Kebencian dan permusuhan akan terus bergulir dari waktu ke waktu dan dari generasi ke generasi berikutnya jika tidak kita hapuskan.

d. Jiwa yang Buruk dan Sikap Kikir

Yakni jiwa yang selalu tidak senang dan merasa gelisah melihat keberhasilan orang lain, sebaliknya jika ada orang lain ditimpa musibah dan kesusahan ia merasa senang. Jiwa semacam ini melahirkan sifat enggan atau kikir dalam berbuat baik. Ia sama sekali tidak mau memberikan bantuan terhadap saudaranya yang membutuhkannya. Ia enggan membagi rezeki yang diperolehnya kepada orang lain, dan lebih suka melihat saudaranya hidup dalam kesengsaraan dan kesedihan.

2. Jenis-jenis Penyakit Hasad

Sifat dengki ada pada watak manusia karena manusia tidak suka diungguli orang lain dalam kebaikan apa pun.Terkait perasaaan dengki ini, manusia terbagi menjadi beberapa kelompok, yakni:

a. Kelompok Pertama, Adalah Orang yang Tidak Suka Melihat Nikmat yang Diperoleh Orang Lain Secara Mutlak

Ia merasa sakit hati dan menderita karena adanya nikmat pada orang lain, segala cara ia lakukan untuk melenyapkan nikmat tersebut dari orang yang didengkinya, merasa sangat senang dan puas jika nikmat tersebut hilang.

Jenis ini terbagi lagi menjadi dua tipe manusia:

a. Orang yang berusaha menghilangkan kenikmatan yang ada pada orang yang didengki dengan berbuat zalim kepadanya, baik itu dengan perkataan maupun perbuatan. Kemudian berusaha mengalihkan kenikmatan tersebut kepada dirinya.
b. Orang yang berusaha menghilangkan kenikmatan dari orang yang

ia dengki tanpa menginginkan nikmat itu berpindah kepadanya.

Kelompok pertama ini termasuk dengki yang tercela, dilarang dan merupakan dosa, seperti iblis yang dengki kepada Nabi Adam a.s., yang mana iblis tidak henti-hentinya berusaha mengeluarkan Nabi Adam a.s. dari surga hingga akhirnya beliau dikeluarkan darinya. Sifat dengki seperti ini jugalah yang melekat pada orang-orang Yahudi. Allah SWT menjelaskan dalam banyak ayat Al-Qur'an tentang hal itu. Seperti firman-Nya: "*Sebagian besar ahli kitab menginginkan agar mereka dapat mengembalikan kamu kepada kekafiran setelah kamu beriman, karena dengki yang (timbul) dari diri mereka sendiri, setelah nyata bagi mereka kebenaran ...*" (QS. *al-Baqarah* [2]: 109). Atau firman Allah SWT: *"Ataukah mereka dengki kepada manusia (Muhammad) karena karunia yang Allah telah berikan kepadanya? ..."* (QS. *an-Nisaa'* [4]: 54).

b. Kelompok Kedua, Adalah Orang-orang yang Tidak Mampu Mengusir Rasa Dengki dalam Hatinya

Jenis manusia seperti ini, jika dengki kepada orang lain, mereka tidak berbuat zalim kepada orang yang ia dengki, hanya saja ia memiliki perasaan tidak suka ketika melihat keadaan orang lain lebih baik darinya.

Orang-orang semacam ini ingin agar Allah hanya memberi nikmat kepada dirinya saja dan tidak kepada orang lain. Dan ketika ia telah menadapatkan nikmat yang sama atau berlebih daripada orang yang didengkinya, maka ia tidak memiliki rasa dengki sama sekali kepada orang yang didengkinya dahulu.

c. Kelompok Ketiga, Yakni Tipikal Orang-orang yang Mana Jika Muncul Rasa Dengki di Dalam Hatinya, Ia Tidak Mengharapkan Nikmat yang Ada Pada Orang yang Didengkinya Itu Hilang, Melainkan Ia Berusaha Mendapatkan Kenikmatan yang Sama dan Ingin Seperti Orang yang Didengkinya Tersebut

Jika kenikmatan yang dikejarnya adalah kenikmatan dunia, maka itu tidak ada nilai kebaikannya, seperti perkataan orang-orang yang mabuk dunia, *"… Mudah-mudahan kita mempunyai harta kekayaan seperti apa yang telah diberikan kepada Qarun …"* (QS. *al-Qashash* [28]: 79). Namun apabila kenikmatan yang dikejar itu adalah kenikmatan akhirat atau yang berkaitan dengan perkara agamanya, maka itu baik.

Rasulullah SAW membolehkan kita umatnya untuk memiliki sifat iri hanya dalam dua perkara, pertama dalam hal bersedekah dan

ilmu. Sebagaimana yang dikemukakan Nabi, *"Tidak ada iri hati kecuali terhadap dua perkara, yakni seorang yang diberi Allah harta lalu dia belanjakan pada jalan yang benar, dan seorang diberi Allah ilmu dan kebijaksanaan lalu dia melaksanakan dan mengajarkannya"* (HR. Bukhari).

Jenis dengki seperti ini dinamakan *ghibthah* atau disebut juga *munapasah* (persaingan sehat). Persaingan sehat bukanlah sesuatu yang tercela, bahkan merupakan kebaikan yang terpuji. Allah SWT berfirman:

> Sesungguhnya orang yang berbakti itu benar-benar berada dalam kenikmatan yang besar (surga). Mereka (duduk) di atas dipan-dipan sambil memandang. Kamu dapat mengetahui dari wajah mereka kesenangan mereka yang penuh kenikmatan. Mereka diberi minum dari khamar murni yang di lak (tempatnya). Laknya adalah kesturi; dan untuk yang demikian itu hendaknya orang berlomba-lomba. (QS. al-Muthaffifin [83]: 22-26)

d. Kelompok Keempat, Adalah Orang-orang yang Jika Mendapati Sifat Dengki Muncul di Dalam Hatinya, Ia Berusaha Segera Memusnahkannya, Berbuat Baik Kepada yang Didengki, Mendoakannya dan Menceritakan Kelebihan-kelebihan Orang yang Didengki

Dia tidak hanya berusaha menghilangkan rasa dengki pada dirinya namun dia juga berusaha menggantikannya dengan rasa senang melihat saudaranya lebih baik lagi. Ini termasuk derajat iman tertinggi. Orang yang seperti ini adalah mukmin sejati yang mencintai untuk saudaranya apa yang ia cintai untuk dirinya.

3. Dampak Buruk dari Hasad

Hasad merupakan akhlak tercela, tetapi sangat disayangkan sifat ini masih banyak ditemui di tengah-tengah masyarakat. Orang yang hasad akan terjerumus ke dalam beberapa bahaya, di antaranya:

1) Dengan hasad berarti dia membenci apa yang telah Allah SWT tetapkan. Karena, benci kepada nikmat yang Allah berikan kepada orang lain berarti benci terhadap ketentuan Allah SWT
2) Hasad akan menghapus pahala amal ibadahnya sebagaimana api menghabiskan kayu bakar.
3) Hasad berarti menyerupai orang yahudi. Padahal, Rasulullah SAW bersabda, yang artinya, *"Barangsiapa menyerupai suatu kaum, maka ia termasuk golongan mereka."*

4) Bagaimanapun kuatnya hasad, itu tidak akan menghilangkan nikmat Allah dari orang lain.
5) Hasad dapat menghilangkan kesempurnaan iman, berdasarkan sabda Nabi SAW: (dari Anas r.a.), *"Tidak sempurna iman seseorang dari kalian sehingga ia mencintai untuk saudaranya apa-apa yang ia cintai untuk dirinya sendiri"* (HR. Bukhari, Muslim, an-Nasa'i, at-Tirmidzi, ad-Darimi, Ibnu Majah, dan Ahmad).
6) Hasad dapat melalaikan seseorang dari memohon nikmat kepada Allah SWT
7) Hasad dapat menyebabkan dirinya meremehkan nikmat Allah SWT yang ada pada dirinya.
8) Hasad merupakan akhlak tercela, karena ia selalu memantau atau memata-matai nikmat Allah pada orang lain dan berusaha menghalanginya.
9) Jika orang yang hasad sampai bertindak zalim kepada yang didengki, maka yang didengki itu akan mengambil kebaikan-kebaikannya pada hari kiamat.
10) Hasad merupakan sumber dari banyak penyakit kejiwaan yang sangat membahayakan kesehatan manusia. Hati orang yang hasad akan selalu merasa sedih, susah, gelisah, menderita. Setiap kali melihat nikmat Allah atas orang yang ia dengki, ia akan berduka dan susah dan begitu seterusnya.

Keadaan ini akan memacu pengeluaran hormon-hormon yang dipicu oleh stres, antara lain adrenalin dan kortisol secara berlebihan. Kedua hormon tersebut akan meningkatkan *glukoneogenesis* dan aktivitas lain yang memacu kerja jantung, ginjal, dan lever. Di samping itu juga, akan menyebabkan terpacunya pengeluaran asam lambung yang tentu saja akan mengganggu pencernaan kita.[10]

Dengki yang berlebihan dan terus-menerus akan merusak tatanan metabolisme tubuh, meningkatkan *metabolisme rate* yang manifestasinya yaitu gelisah, berdebar-debar, suhu tubuh meningkat, banyak buang air kecil, mual, perut kembung, yang lama-kelamaan akan bermanifestasi sebagai penyakit diabetes, jantung koroner, gondok, lever, ginjal, dan dispepsia, bahkan mendorong kemungkinan terjadinya penyakit kanker.[11]

---

[10] Mohammad Ali Toha Assegaf, *Smart Healing: Kiat Hidup Sehat Menurut Nabi,* (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2007), hlm. 157.

[11] *Ibid.*

4. Kiat-kiat Mencegah dan Menyembuhkan Penyakit Hasad

Penyakit hasad mungkin akan timbul pada setiap diri manusia kapan dan di mana pun ia berada. Ini akan terjadi pada perasaan setiap manusia manakala imannya sedang lemah. Karena itu, agar manusia terhindar dari penyakit ini, hendaknya ia selalu mengingat kebesaran dan kekuasaan Allah SWT beserta nikmat-nikmat yang telah diberikan-Nya, besar maupun kecil. Selanjutnya, kita harus senantiasa ingat, bahwa setiap manusia memiliki nasib dan rezekinya masing-masing. Allah SWT tidak mungkin keliru memberikan rezeki kepada hamba-hamba-Nya.

Sifat dengki dapat diobati dengan membiasakan rasa syukur, apa pun dan berapa pun yang telah diperoleh. Syukur kepada Allah dan kepada orang lain. Sifat dengki bisa diarahkan kepada *ighthibat*, yakni suatu kekaguman terhadap prestasi atau kesuksesan orang lain, ingin menirunya tapi tanpa mengganggu orang lain. Berarti sifat ini dapat mendorong seseorang untuk lebih berprestasi.

Menurut Socrates, orang dengki melewatkan hari-harinya sambil menghancurkan dirinya sendiri dengan merasa sedih atas apa yang tidak dapat dicapainya. Ia merasa sedih dan menyesal dan menghasratkan semua manusia hidup dalam kesengsaraan dan penderitaan sambil membuat rencana jahat untuk merenggut kebahagiaan mereka, bahkan ada yang berpendapat bahwa jiwa manusia itu seperti sebuah kota di tengah gurun tanpa benteng atau tembok untuk melindunginya. Angin kecilpun dapat merusak jiwa kita.

Ibnu Taimiyah juga menyebutkan tentang terapi dengki, "Barangsiapa yang menemukan kedengkian di dalam dirinya terhadap orang lain, maka ia harus memanfaatkan ketakwaan dan kesabaran, sehingga ia membenci hal itu di dalam dirinya, dan melarang dirinya untuk melakukan hal itu lagi. Ibn Taimiyah mengemukakan, Allah telah memerintahkan Nabi-Nya dalam surah *al-Falaq* supaya meminta perlindungan dari keburukan pedengki ketika dengki. Demikian pula menolak keburukan para pedengki dengan sedekah, kebaktian, dan berbuat kebajikan kepada kaum fakir miskin dan orang-orang yang membutuhkan.

Imam al-Ghazali mengakui bahwa sifat hasad ini agak sulit disembuhkan, karena ia merupakan watak jiwa, dan datang dari dalam. Namun ia memberikan dua cara menyembuhkan penyakit ini, di antaranya:

a. *Dengan Ilmu*

Orang yang hasad harus tahu dan sadar akibat perbuatan hasudnya itu; bahwa ia hanya akan memperoleh kegelisahan dan juga berarti tidak mensyukuri nikmat-nikmat yang diberikan Allah kepadanya. Ia gelisah saat orang lain memperoleh kesenangan dan kedudukan. Jiwanya resah jika tetangga membeli rumah baru, mobil baru, kulkas baru, televisi baru, atau tetangganya naik jabatan, dan seterusnya. Ia juga hanya sibuk mengamati keberadaan orang lain, dan melupakan nikmat-nikmat yang ada pada dirinya. Padahal, jika dibandingkan kondisi kebanyakan orang dengan dirinya, ia masih jauh lebih beruntung.

Orang seperti itu memang selalu melihat ke atas dalam urusan duniawinya. "Taman orang lain memang tampak lebih hijau dan subur dibanding taman rumah sendiri," demikian kata pepatah. Rasulullah SAW bersabda, *"Lihatlah ke bawah terhadap urusan duniamu, dan lihatlah ke atas terhadap urusan akhiratmu."* Setiap Muslim wajib dan patut senantiasa bersyukur kepada Allah, jangan merasa menjadi orang yang kurang diberi rezeki.

b. *Dengan Amal*

Ini adalah petunjuk Allah, bahwa dalam menghadapi kejahatan harus dengan sikap yang baik. "*Tolaklah kejahatan itu dengan cara yang lebih baik, maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara dia sebelumnya ada permusuhan akan menjadi teman yang setia*" (QS *Fushshilat* [41]: 34).

Terhadap orang yang memusuhi kita, hadapilah dengan tersenyum dan timbulkan perasaan tidak ada permusuhan dan rasa benci. Kita anggap mereka saudara kita. Di samping itu, kita harus sadar bahwa semua yang berlaku pada diri setiap manusia adalah atas kehendak Allah SWT juga. Kita harus yakin dibalik keberadaan kita saat ini, kejadian dan peristiwa yang menimpa kita ada hikmah atau niat baik Allah terhadap kita. Singkatnya, selalu ada '*ibrah* (*blessing in disguise*) dalam setiap kondisi apa pun yang diterima manusia di dunia ini.

Sesungguhnya, obat untuk menyembuhkan dengki adalah dengan berusaha menjauhinya. Jauhilah rasa dengki kepada orang lain karena berbagai karunia yang Allah berikan kepada mereka. Dan, senantiasa doakanlah orang-orang mukmin dengan kebaikan, keberkahan, rezeki, dan pertolongan. Allah SWT berfirman: *Katakanlah, "Aku berlindung kepada Tuhan yang menguasai subuh, dari kejahatan makhluk-Nya,*

dan dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita, dan dari kejahatan wanita-wanita tukang sihir yang mengembus pada buhul-buhulnya, dan dari kejahatan orang yang dengki apabila dia dengki" (QS. *al-Falaq* [113]: 1-5).

Alangkah indahnya hidup tanpa dengki. Setiap Muslim harus berusaha membuang dari dirinya sifat dengki tersebut dengan cara ridha terhadap kadha dan kadar-Nya, serta mencintai kebaikan yang dimiliki saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri.

E. BURUK SANGKA (SU'UZHAN)

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱجْتَنِبُواْ كَثِيرًا مِّنَ ٱلظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ ٱلظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُواْ وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan prasangka (kecurigaan), karena sebagian dari prasangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang lain dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang. (QS. Al-Hujurat [49]: 12)

Dari Abu Hurairah r.a., Rasulullah SAW bersabda:

"Berhati-hatilah kalian dari tindakan berprasangka buruk, karena prasangka buruk adalah sedusta-dusta ucapan. Janganlah kalian saling mencari berita kejelekan orang lain, saling memata-matai, saling mendengki, saling membelakangi, dan saling membenci. Jadilah kalian hamba-hamba Allah yang bersaudara." (HR. Bukhari dan Muslim)

Secara istilah buruk sangka adalah menduga, menyangka atau menuduh orang lain berbuat keburukan tanpa didasari dengan bukti atau petunjuk yang kuat. Buruk sangka kepada orang lain mungkin sering hinggap di hati kita. Berbagai prasangka terlintas di hati dan pikiran kita, si A begini, si B begitu, si C demikian, si D demikian, dan demikian. Yang parahnya, terkadang persangkaan kita tiada berdasar dan tidak beralasan. Imam al-Qurthubi menerangkan kepada kita bahwasanya buruk sangka itu adalah melemparkan tuduhan kepada

orang lain tanpa dasar yang benar, yakni seperti seseorang menuduh orang lain melakukan perbuatan jahat tanpa disertai bukti-bukti yang membenarkan tuduhan tersebut.

Dalam ayat 12 surah *al-Hujurat* (49) di awal pembuka tulisan ini, terkandung perintah Allah SWT untuk menjauhi kebanyakan berprasangka, karena sebagian prasangka ada yang merupakan perbuatan dosa. Pada ayat itu juga terdapat larangan berbuat *"tajassus". Tajassus* adalah mencari-cari kesalahan atau keburukan orang lain, yang biasanya merupakan efek dari prasangka yang buruk. Orang yang di hatinya hinggap persangkaan buruk biasanya akan selalu mengintai (memata-matai) dan mencurigai apa pun yang dilakukan orang lain yang diprasangkai buruk olehnya itu. Sebab apa pun yang ada dan terjadi di hadapannya selalu salah, yang benar dan baik hanyalah dirinya.

Biasanya jika seseorang sudah terjangkit perbuatan buruk gemar memata-matai kehidupan orang lain, maka ia akan terpancing untuk mencari-cari aib keburukannya. Padahal, sudah jelas manusia bukanlah makhluk yang bersih dari kesalahan. Begitu banyak nasihat Rasulullah SAW yang mengingatkan kita bahwasanya sesama Muslim itu terdapat ikatan persaudaraan yang kuat. Karena persaudaraan sesama Muslim itu diikat dengan iman.

Rasulullah SAW bersabda: *"Seseorang Muslim dengan Muslim yang lain adalah bersaudara, dia tidak boleh berbuat zalim dan aniaya kepada saudaranya. Barangsiapa yang membantu kebutuhan saudaranya, maka Allah akan memenuhi kebutuhannya. Barangsiapa yang membebaskan seorang Muslim dari suatu kesulitan, maka Allah akan membebaskannya dari kesulitan pada hari kiamat. Dan barangsiapa yang menutupi aib seorang Muslim, maka Allah akan menutupi aibnya pada hari kiamat kelak"* (Muttafaqun 'alaih).

Dari Abu Hamzah Anas bin Malik, khadim (pembantu) Rasulullah SAW, dari Nabi SAW, beliau berkata: *"Tidaklah seseorang dari kalian sempurna imannya, sampai ia mencintai untuk saudaranya sesuatu yang ia cintai untuk dirinya"* (HR. Bukhari dan Muslim).

Oleh karena itulah, sesama Muslim dilarang untuk saling menyakiti dengan cara apa pun, baik itu dengan cara bisikan hati, ucapan lisan, ataupun perbuatan. Sebaliknya, sesama Muslim justru diperintahkan untuk saling mencintai, saling melindungi, saling membela. Seorang Muslim berhak untuk ditabayunkan atas kesalahpahamannya. Seorang Muslim berhak untuk dibaiksangkai atas perbuatannya yang dalam pandangan kita adalah keliru. Seorang Muslim berhak un-

tuk mendapatkan rasa aman dari perkataan dan perbuatan sesamanya. Rasulullah SAW pernah ditanya tentang siapakah Muslim yang paling utama. Kemudian, beliau menjawab, *"Yaitu orang yang bisa menjaga lisan dan tangannya dari perbuatan buruk terhadap saudaranya"* (HR. Bukhari). Namun harus dipahami bahwa maksud menutupi aib sesama Muslim itu bukan berarti menutup-nutupi perbuatan Muslim yang berbuat kezaliman. Apalagi jika itu adalah perbuatan jahat yang sudah seharusnya diadili dan mendapatkan hukuman. Tolong-menolong hendaknya dilakukan dalam kebaikan, tidak dalam kejahatan.

Memata-matai kehidupan orang lain, mencari-cari dan membuka aib orang lain adalah perbuatan tercela dan sangat dikecam oleh Rasulullah SAW. Apalagi jika setelah memata-matai itu, informasi yang didapatkan kemudian dibicarakan dan disebarkan kepada orang lain. Tentu ini lebih besar lagi dosanya.

Dari Abu Hurairah r.a., Rasulullah SAW bersabda: *"Jika seseorang melihatmu dalam keadaan tanpa pakaian, tanpa seizinmu, lalu engkau membutakan kedua matanya dengan lemparan batu, maka tidak ada celaan atas perbuatanmu itu"* (HR. Muslim). Apa yang dimaksud dengan keadaan tanpa pakaian dalam hadis tersebut adalah "aurat". Aurat ini tidak hanya bermakna aurat fisik, melainkan kiasan juga yang maksudnya adalah aib atau kekurangan pada diri seseorang.

Dalam hadis yang lain, Rasulullah SAW menegaskan bahwa perbuatan mencari-cari aib orang lain apalagi membukanya dan menyebarkannya adalah perbuatan orang yang tidak memiliki iman di dalam hatinya. Bahkan tergolong kepada golongan orang munafik, karena ciri kemunafikan adalah hanya menyatakan iman dengan ucapan, tanpa menghadirkan iman di dalam hatinya. Rasulullah SAW bersabda, *"Wahai sekalian manusia yang beriman dengan lidahnya, (namun) belum masuk iman ke dalam hatinya, janganlah kalian mengumpat orang-orang Islam dan janganlah membuka aib mereka. Sesungguhnya orang yang membuka aib saudaranya yang Muslim, maka Allah akan membuka aibnya. Dan siapa yang aibnya dibuka oleh Allah, maka Allah akan membukanya sekalipun di dalam rumahnya"* (HR. Ahmad, Abu Daud dan Tirmidzi).

Jangankan membuka aib orang lain, membuka aib diri sendiri saja adalah perbuatan yang dilarang oleh Rasulullah SAW. Beliau bersabda, *"Setiap umatku dimaafkan kecuali orang yang terang-terangan (melakukan maksiat). Dan termasuk terang-terangan adalah seseorang yang melakukan perbuatan maksiat di malam hari, kemudian di pagi*

harinya ia berkata: "Wahai fulan, kemarin aku telah melakukan ini dan itu—padahal Allah telah menutupnya—dan di pagi harinya ia membuka tutupan Allah atas dirinya" (HR. Bukhari dan Muslim).

Abu Hatim bin Hibban al-Busti menerangkan dalam kitab Raudhah al-'Uqala, "Orang yang berakal wajib mencari keselamatan untuk dirinya dengan meninggalkan perbuatan *tajassus* dan senantiasa sibuk memikirkan kejelekan dirinya sendiri. Sesungguhnya orang yang sibuk memikirkan kejelekan dirinya sendiri dan melupakan kejelekan orang lain, maka hatinya akan tenteram dan tidak akan letih. Setiap kali dia melihat kejelekan yang ada pada dirinya, maka dia akan merasa hina tatkala melihat kejelakan serupa ada pada saudaranya. Sementara orang yang selalu sibuk memperhatikan/mencari kejelekan orang lain dan lupa pada kejelekannya sendiri, maka hatinya akan buta, badannya akan merasa letih, dan akan sulit baginya meninggalkan keburukan dirinya. *Tajassus* adalah cabang dari kemunafikan, sebaliknya prasangka yang baik merupakan cabang dari keimanan. Orang yang berakal akan berprasangka baik kepada saudaranya, dan tidak mau membuatnya sedih dan berduka. Adapun orang yang bodoh akan selalu berprasangka buruk kepada saudaranya dan tidak segan-segan berbuat jahat dan membuatnya menderita."

Allah SWT akan memaafkan prasangka buruk yang muncul hanya selintas saja di dalam hati yang kemudian dilupakan. Karena manusia adalah makhluk yang lemah yang tidak mampu menghalang-halangi munculnya kilatan prasangka yang muncul secara tiba-tiba begitu saja di dalam hatinya. Namun apabila kilatan prasangka tersebut dipelihara terus, dilanjutkan atau ditumbuhkan dengan kecurigaan-kecurigaan berikutnya apalagi hingga dibicarakan kepada orang lain, maka inilah yang mendatangkan dosa. Rasulullah SAW bersabda: *"Sesungguhnya Allah memaafkan bagi umatku apa yang terlintas di hati mereka selama mereka tidak membicarakan atau melakukannya"* (HR. Bukhari dan Muslim).

Dalam *Ihya Ulumuddin*, Imam Ghazali menjelaskan bahwa buruk sangka adalah haram sebagaimana ucapan yang buruk. Keharaman *su'uzhan* itu seperti haramnya membicarakan keburukan seseorang kepada orang lain. Oleh karena itu, tidak diperbolehkan juga membicarakan keburukannya kepada diri sendiri atau di dalam hati, sehingga kita berprasangka buruk tentangnya. Apa yang al-Ghazali maksudkan adalah keyakinan hati bahwa suatu keburukan tertentu terdapat dalam diri orang lain. Bisikan hati yang hanya terlintas sedikit

saja, maka itu dimaafkan. Adapun yang dilarang adalah menyangka buruk, di mana persangkaan adalah sesuatu yang diyakini di dalam hati.

Sebagaimana juga dijelaskan oleh Imam Nawawi r.a., bahwa buruk sangka yang hukumnya haram adalah prasangka buruk yang menetap di dalam hati seseorang. Adapun prasangka buruk yang muncul secara sekilat saja lalu hilang, itu tidaklah mendatangkan dosa karena memang di luar kemampuan manusia. Menurut penjelasan Imam Nawawi, jika persangkaan muncul karena didorong oleh petunjuk-petunjuk yang kuat dan bisa dipertanggungjawabkan, persangkaan ini tidaklah haram dan tidaklah termasuk kepada buruk sangka. Karena demikianlah tabiat manusia, jika ia mendapatkan petunjuk-petunjuk yang kuat, maka muncullah persangkaan di dalam dirinya.

Penyakit hati ini perlu disembuhkan dengan menyadari bahwa memercayai orang lain penting dan akan membawa kebaikan. Bagi diri orang yang memercayai, hati menjadi tenang; sedangkan bagi yang dipercaya akan merasa dihargai. Sisi baik dari buruk sangka (yang disucikan) adalah menjadi sikap waspada dan hati-hati sehingga tidak *sembrono*.

1. Buruk Sangka Terhadap Allah SWT

Jikalau berprasangka buruk terhadap sesama manusia saja sudah mendatangkan dosa, maka apalagi jika buruk sangka itu ditujukan terhadap Allah SWT Buruk sangka terhadap Allah SWT di antaranya sikap putus asa dari rahmat-Nya, meragukan sifat maupun janji-Nya, merasa diri tidak disayangi oleh-Nya, tidak menerima takdir, menganggap Allah tidak adil, menganggap doanya tidak akan dikabulkan.

Allah SWT dengan sangat tegas memperingatkan kita untuk tidak berburuk sangka pada-Nya. Dalam salah satu Hadis Qudsi disebutkan:

> "Aku (tergantung) persangkaan hamba-Ku kepada-Ku. Dan Aku akan bersamanya apabila ia ingat kepada-Ku. Jika ia mengingat-Ku dalam hatinya, maka Aku akan mengingatnya dalam Diri-Ku. Jika ia ingat Diri-Ku di tempat ramai, Aku akan mengingatinya di tempat keramaian yang lebih baik daripadanya. Jika ia (hamba-Ku) mendekat kepada-Ku sejengkal, akan Ku dekati ia sehasta. Jika ia mendekat kepada-Ku sehasta, maka Aku dekati dia sedepa, dan bila ia datang kepada-Ku berjalan, Aku akan mendatanginya dengan berlari" (HR. Bukhari dan Muslim)

Buruk sangka terhadap Allah SWT, hal ini biasanya terjadi manakala seseorang ditimpa kesulitan hidup. Ketika seseorang mendapatkan sesuatu yang tidak diharapkannya, ketika doanya tidak juga ter-

kabul, ketika keinginannya tidak juga terwujud, maka ia kecewa. Ia pun putus asa, menyalahkan pihak lain, bahkan Allah, *Rabb* yang mengetahui apa yang terbaik bagi hamba-hamba-Nya pun tak luput untuk disalahkan. Ia beranggapan bahwa Allah SWT tidak menyayanginya, tidak mau mendengarkan doanya. Dalam situasi itu biasanya seseorang menjadi gelap dan buta hatinya. Ia lupa betapa banyak pemberian Allah yang tercurah kepada dirinya selama ini. Ia lupa pada penjaganya, pemberian, dan kasih sayang Allah yang tiada pernah bisa terhitung di sepanjang hidupnya, sejak ia di dalam rahim ibunya, hingga ia lahir tumbuh dan berkembang.

Padahal, ketika doanya tidak terkabul saat itu, sesungguhnya bukanlah tidak dikabulkan oleh Allah SWT melainkan Allah menundanya, mengabulkannya berupa kebaikan di akhirat kelak, atau Allah SWT akan mengabulkannya dengan cara menyelamatkan dirinya dari keburukan.

Rasulullah SAW bersabda, *"Tidaklah seorang Muslim memanjatkan doa pada Allah selama tidak mengandung dosa dan memutuskan silaturrahmi, melainkan Allah akan beri padanya tiga hal: 1) Allah akan segera mengabulkan doanya; 2) Allah akan menyimpannya baginya di akhirat kelak; dan 3) Allah akan menghindarkan darinya kejelekan yang semisal."* Para sahabat lantas mengatakan, *"kalau begitu kami akan memperbanyak berdoa."* Nabi SAW lantas berkata, *"Allah nanti yang memperbanyak mengabulkan doa-doa kalian"* (HR. Ahmad).

Di samping itu, sifat manusia yang selalu tak pernah merasa puas mengakibatkan selalu bermunculan keinginan demi keinginan. Manusia mengira bahwa segala hal yang ia inginkan itu memang baik baginya. Setelah punya motor, ia ingin punya mobil. Setelah punya mobil, ia ingin punya mobil yang mewah. Setelah punya kontrakan, ia ingin punya rumah. Setelah punya rumah, ia ingin punya rumah yang lebih luas dan lebih indah. Setelah punya pekerjaan, ia ingin punya jabatan atau kedudukan yang lebih tinggi lagi. Ingin punya penghasilan yang lebih tinggi lagi. Ingin punya penghasilan yang lebih besar lagi. Begitulah seterusnya. Demikianlah tabiat manusia.

Memang tidak salah apabila manusia punya keinginan. Karena dengan adanya keinginan, manusia akan hidup secara aktif dan kreatif. Namun yang keliru adalah ketika manusia memikirkan bahwa apa yang diinginkannya harus ia dapatkan sehingga ia berusaha mendapatkannya dengan menghalalkan berbagai macam cara. Dan ketika ia gagal mendapatkannya, lantas ia putus asa dan menghujat siapa saja,

tak terkecuali Allah SWT Inilah sikap yang salah.

Orang-orang yang seperti itu, yang sedang berada dalam kondisi merasa kecewa dan berprasangka buruk terhadap Allah SWT, ingatlah firman-Nya:

وَهُوَ ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ۖ لَهُ ٱلْحَمْدُ فِى ٱلْأُولَىٰ وَٱلْءَاخِرَةِ ۖ وَلَهُ ٱلْحُكْمُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ ﴿٧٠﴾

dan Dia lah Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia, bagi-Nyalah segala puji di dunia dan di akhirat, dan bagi-Nya lah segala penentuan dan hanya kepada-Nyalah kamu dikembalikan.[12] (QS. al-Qashash [28]: 70)

كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu; dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui. (QS. al-Baqarah [2]: 216)

مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۗ وَمَن يُؤْمِنۢ بِٱللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُۥ ۚ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ ﴿١١﴾

Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah; dan barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya, dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu. (QS. at-Taghaabun [64]: 11)

Petikan ayat-ayat di atas merupakan kaidah yang agung, kaidah yang memiliki hubungan erat dengan salah satu prinsip keimanan, yaitu iman kepada *qadha* dan *qadar*. Musibah-musibah yang menimpa manusia semuanya telah dicatat oleh Allah SWT lima puluh ribu tahun sebelum Dia menciptakan langit dan bumi. Allah SWT berfirman, yang artinya: *"Tiada suatu bencana pun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam*

[12] Maksudnya: Allah sendirilah yang menentukan segala sesuatu dan ketentuan-ketentuan itu pasti berlaku dan Dia pulalah yang mempunyai kekuasaan yang mutlak.

kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah" (QS. *al-Hadiid* [57]: 22). Rasulullah SAW bersabda: "*Allah SWT telah menetapkan semua takdir seluruh makhluk sejak lima puluh ribu tahun sebelum Allah menciptakan langit dan bumi*" (HR. Muslim).

Meletakkan ayat 216 surah *al-Baqarah* [2] sebagai pedoman hidup akan membuat hati ini tenang, nyaman dan jauh dari keresahan. Seandainya kita mau merenungi lembaran-lembaran sejarah di dalam Al-Qur'an, membuka mata hati untuk mengamati realita yang ada, niscaya kita akan menemukan pelajaran-pelajaran dan bukti yang sangat banyak; bukti yang menunjukkan bahwa keputusan Allah SWT adalah yang terbaik bagi hamba-hamba-Nya. Di antara bukti tersebut sebagai berikut:

1) Kisah ibunda Nabi Musa a.s.; lihatlah bagaimana kecemasan dan ketakutan yang luar biasa menghinggapi saat mengetahui anaknya berada di tangan keluarga Raja Fir'aun. Tetapi, tanpa diduga tragedi itu berbuah manis di kemudian hari.
2) Perhatikan pula kisah hidup Nabi Yusuf a.s., bagaimana akhir drama kisah mengharukannya dengan sang ayah, Nabi Ya'qub a.s.
3) Kisah bocah laki-laki yang dibunuh oleh Nabi Khidir a.s. atas perintah langsung dari Allah SWT Apa yang dilakukan oleh Nabi Khidir itu membuat Nabi Musa a.s. bertanya-tanya, maka Nabi Khidir pun memberikan jawaban yang kata-katanya diabadikan di dalam Al-Qur'an surah *al-Kahfi* [18] ayat 80-81: *"Dan adapun anak muda itu, maka keduanya adalah orang-orang mukmin, dan kami khawatir bahwa dia akan mendorong kedua orangtuanya itu kepada kesesatan dan kekafiran. Dan kami menghendaki, supaya Tuhan mereka mengganti bagi mereka dengan anak lain yang lebih baik kesuciannya dari anaknya itu dan lebih dalam kasih sayangnya (kepada ibu bapaknya)."*
4) Renungkan pula kisah Ummu Salamah *radhiyallahu 'anha* yang ditinggal wafat oleh suaminya Abu Salamah *radhiyallahu 'anhu.*

Dalam sebuah hadits Riwayat Muslim diceritakan: Dari Ummu Salamah *radhiyallahu 'anha* dia berkata, Aku mendengar Rasulullah SAW bersabda:

مَا مِنْ مُسْلِمٍ تُصِيبُهُ مُصِيبَةٌ فَيَقُولُ مَا أَمَرَهُ اللَّهُ: إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ. اللَّهُمَّ أْجُرْنِي فِي مُصِيبَتِي وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا. إِلَّا أَخْلَفَ اللَّهُ لَهُ خَيْرًا مِنْهَا

> "Tidaklah seorang Muslim tertimpa musibah lalu ia mengucapkan apa yang telah diperintahkan oleh Allah, "INNAA LILLAAHI WAINNAA ILAIHI RAAJI'UUN. ALLAAHUMMA' JURNII FII MUSHIIBATI WA AKHLIF LII KHAIRAN MINHAA" (Sesungguhnya kami milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami kembali. Ya Allah, berilah aku pahala karena musibah ini dan gantilah untukku dengan yang lebih baik daripadanya), melainkan Allah akan menggantikan untuknya dengan yang lebih baik." (HR. Muslim)

Ummu Salamah berkata, "Ketika Abu Salamah wafat, aku bergumam, 'Muslim mana yang lebih baik daripada Abu Salamah? Beliau adalah seorang sahabat Nabi, sedangkan kami adalah keluarga pertama yang hijrah kepada Rasulullah?' Aku pun membaca doa di atas, maka Allah SWT memberiku pengganti yang lebih baik daripada Abu Salamah yaitu Rasulullah SAW. Beliau mengutus Hathib bin Abi Balta'ah meminangku untuk dinikahi oleh beliau sendiri. Aku pun berkata, 'Saya memiliki seorang anak perempuan, dan saya ini sangat pencemburu.' Nabi SAW menjawab, 'Adapun anak perempuan Ummu Salamah, kami berdoa kepada Allah semoga Dia memberinya kecukupan. Aku juga berdoa semoga Allah menghilangkan rasa cemburunya" (*HR. Muslim*).

Demikianlah Ummu Salamah menjalankan apa yang diperintahkan untuk dilakukan saat menerima musibah; bersabar, membaca *istirja'* (kalimat *innaa lillaahi wa inna ilaihi raaji'uun*) serta mengucapkan doa di atas, maka Allah SWT menggantinya dengan yang terbaik, yang tidak ia bayangkan sebelumnya. Doa yang disebutkan dalam hadits ini semestinya diucapkan oleh seorang Muslim ketika ia ditimpa musibah dan sudah seharusnya ia pahami. Insya Allah, dengan ini ia akan mendapatkan ganti yang lebih baik.

Inti dari semua itu adalah sebagaimana yang dinyatakan oleh seorang penyair, "Seseorang seharusnya berusaha sekuat tenaganya mendapatkan kebaikan. Tetapi, ia tidak akan bisa menetapkan keberhasilannya." Jangan buru-buru mencela musibah yang Allah berikan, yakinlah ketetapan Allah adalah yang terbaik. Allah SWT juga berfirman: "... *Mungkin kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan padanya kebaikan yang banyak*" (QS. *an-Nisaa'* [4]: 19).

Berprasangka baik terhadap Allah SWT akan membuat kita senantiasa siap menerima ketetapan-Nya yang akan terjadi kepada kita. Baik itu kenyataan yang sesuai dengan keinginan, maupun yang tidak. Baik itu kenyataan berupa keberuntungan, maupun kenyataan berupa musibah. Prasangka baik terhadap Allah SWT membuat kita senantiasa yakin bahwasanya setiap ketetapan Allah SWT pada hakikatnya adalah

kebaikan. Sebagaimana firman Allah SWT:

۞ وَقِيلَ لِلَّذِينَ ٱتَّقَوۡاْ مَاذَآ أَنزَلَ رَبُّكُمۡۚ قَالُواْ خَيۡرٗاۗ لِّلَّذِينَ أَحۡسَنُواْ فِي هَٰذِهِ ٱلدُّنۡيَا حَسَنَةٞۚ وَلَدَارُ ٱلۡأٓخِرَةِ خَيۡرٞۚ وَلَنِعۡمَ دَارُ ٱلۡمُتَّقِينَ ٣٠

Dan dikatakan kepada orang-orang yang bertakwa: "Apakah yang telah diturunkan oleh Tuhanmu?" Mereka menjawab: '(Allah telah menurunkan) kebaikan." Orang-orang yang berbuat baik di dunia ini mendapat (pembalasan) yang baik. Dan sesungguhnya kampung akhirat adalah lebih baik, dan itulah sebaik-baik tempat bagi orang yang bertakwa. (QS. an-Nahl [16]: 30)

Segala sesuatu yang terjadi pada seseorang dan jika hal tersebut tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya, maka itu adalah rahmat Allah SWT, salah satu bentuk kasih sayang Allah untuknya. Yakinlah bahwasanya ujian, musibah, cobaan itu hadir dengan tujuan menuntun setiap hamba menuju kesempurnaan dirinya, kesempurnaan iman dan ketakwaannya, serta kesempurnaan kenikmatan-Nya.

Hikmah ini sayangnya tidak terdeteksi oleh kita pada saat kenyataan yang tidak diinginkan itu menghampiri. Tak jarang kita berkeluh kesah, kecewa berlebihan, marah, bahkan yang lebih parah meratapi nasib dan berburuk sangka dengan takdir Allah SWT Padahal, sesungguhnya ada banyak hikmah yang tersirat di balik setiap kenyataan tersebut.

Renungkanlah beberapa petikan ayat Al-Qur'an dan Hadits berikut ini.

كُلُّ نَفۡسٖ ذَآئِقَةُ ٱلۡمَوۡتِۗ وَنَبۡلُوكُم بِٱلشَّرِّ وَٱلۡخَيۡرِ فِتۡنَةٗۖ وَإِلَيۡنَا تُرۡجَعُونَ ٣٥

Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenar-benarnya). Dan hanya kepada Kami lah kamu dikembalikan. (QS. al-Anbiya' [21]: 35)

أَحَسِبَ ٱلنَّاسُ أَن يُتۡرَكُوٓاْ أَن يَقُولُوٓاْ ءَامَنَّا وَهُمۡ لَا يُفۡتَنُونَ ٢ وَلَقَدۡ فَتَنَّا ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِهِمۡۖ فَلَيَعۡلَمَنَّ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ صَدَقُواْ وَلَيَعۡلَمَنَّ ٱلۡكَٰذِبِينَ ٣

Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: "Kami telah beriman", sedang mereka tidak diuji lagi? Dan sesungguhnya Kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, maka sesungguhnya Allah mengetahui orang-orang yang benar dan sesungguhnya Dia mengetahui orang-orang yang dusta. (QS. al-'Ankabuut [29]: 2-3)

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ ٱلْمُجَٰهِدِينَ مِنكُمْ وَٱلصَّٰبِرِينَ وَنَبْلُوَا۟ أَخْبَارَكُمْ ﴿٣١﴾

Dan sesungguhnya Kami benar-benar akan menguji kamu agar Kami mengetahui orang-orang yang berjihad dan bersabar di antara kamu, dan agar Kami menyatakan (baik buruknya) hal ihwalmu. (QS. Muhammad [47]: 31)

Rasulullah SAW bersabda:

Tidaklah seseorang Muslim ditimpa keletihan, penyakit, kesusahan, kesedihan, gangguan, kegundahgulanaan hingga duri yang menusuknya, melainkan Allah akan menghapuskan sebagian dari kesalahan-kesalahannya." (HR. Bukhari no. 5641)

"Tidaklah seorang Muslim tertimpa suatu penyakit dan sejenisnya, melainkan Allah akan mengugurkan bersamanya dosa-dosanya seperti pohon yang mengugurkan daun-daunnya." (HR. Bukhari no. 5660 dan Muslim no. 2571)

"Tidaklah seorang Muslim tertusuk duri atau yang lebih dari itu, melainkan ditetapkan baginya dengan sebab itu satu derajat dan dihapuskan pula satu kesalahan darinya." (HR. Muslim no. 2572)

"Tidaklah menimpa seorang mukmin rasa sakit yang terus-menerus, kepayahan, penyakit, dan juga kesedihan, bahkan sampai kesusahan yang menyusahkannya, melainkan akan dihapuskan dengan dosa-dosanya." (HR. Muslim no. 2573)

"Bencana senantiasa menimpa orang mukmin dan mukminah pada dirinya, anaknya dan hartanya, sehingga ia berjumpa dengan Allah dalam keadaan tidak ada kesalahan pada dirinya." (HR. Tirmidzi, Ahmad, al-Hakim, Ibnu Hibban)

2. Dampak Buruk dari Penyakit Buruk Sangka

Sadarilah bahwa setiap persangkaan buruk yang pada mulanya terlintas di hati maupun pikiran jika dibiarkan bersemi adalah suatu kerugian yang besar. Jauhilah dan buanglah prasangka itu karena ia akan merusak hati dan perilaku kita. Antara lain bahaya berburuk sangka itu, sebagai berikut:

a. Mendapat Nilai Dosa

Berburuk sangka adalah hal yang jelas-jelas dosa, karena tanpa dasar yang jelas kita sudah menganggap orang lain itu tidak baik, berusaha menyelidiki atau mencari-cari kejelekan orang lain. Hal ini

membuat kita melakukan dan mengungkapkan segala sesuatu yang buruk tentang orang lain.

Allah SWT berfirman, *"Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan dari prasangka, sesungguhnya sebagian dari prasangka itu adalah dosa"* (QS. *al-Hujurat* [49]: 12).

b. Buruk Sangka Merupakan Dusta yang Besar

Berburuk sangka akan menjadikan kita merugi, karena apa yang kita utarakan merupakan suatu dusta yang sebesar-besarnya. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW, *"Jauhilah prasangka itu, sebab prasangka itu pembicaraan yang paling dusta"* (Muttafaqun 'alaih).

Dalam sebuah riwayat, Rasulullah SAW bersabda: "*Hendaklah kamu selalu benar. Sesungguhnya kebenaran membawa kepada kebajikan dan kebajikan membawa ke surga. Selama seseorang benar dan selalu memilih kebenaran, dia tercatat di sisi Allah seorang yang benar (jujur). Hati-hatilah terhadap dusta, sesungguhnya dusta membawa kepada kejahatan dan kejahatan membawa kepada neraka. Selama seseorang dusta dan selalu memilih dusta, dia tercatat di sisi Allah sebagai seorang pendusta"* (HR. Bukhari).

c. Menjadi Sebab Munculnya Berbagai Sifat Buruk

Berburuk sangka kepada orang lain tidak hanya akan mengakibatkan pada penilaian dosa dan dusta yang besar, namun juga akan berakibat munculnya sifat-sifat buruk lainnya yang sangat berbahaya, baik dalam perkembangan pribadi maupun hubungan kepada orang lain.

Sifat-sifat yang akan muncul, yaitu *gibah, namimah,* kebencian, dendam, hasad, penuh kecurigaan dengan orang lain, tidak komunikatif/kooperatif, dan suka mencela (*sakhar*). Allah SWT melarangnya sebagaimana firman-Nya:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا يَسۡخَرۡ قَوۡمٞ مِّن قَوۡمٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُونُواْ خَيۡرٗا مِّنۡهُمۡ وَلَا نِسَآءٞ مِّن نِّسَآءٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُنَّ خَيۡرٗا مِّنۡهُنَّۖ وَلَا تَلۡمِزُوٓاْ أَنفُسَكُمۡ وَلَا تَنَابَزُواْ بِٱلۡأَلۡقَٰبِۖ بِئۡسَ ٱلِٱسۡمُ ٱلۡفُسُوقُ بَعۡدَ ٱلۡإِيمَٰنِۚ وَمَن لَّمۡ يَتُبۡ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلظَّٰلِمُونَ ١١

Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki

merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri.[13] Dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman.[14] Dan barangsiapa yang tidak bertaubat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim. (QS. al-Hujurat [49]: 11)

d. Buruk Sangka Mengakibatkan Hati tidak Tenang dan Bahagia, dapat Merusak Diri, Mengganggu Kesehatan Mental dan Jiwa

Setiap kali seseorang berburuk sangka terhadap orang lain, maka selama itu pula dirinya akan dikuasai/dipenuhi dengan pikiran-pikiran negatif, kesehariannya tidak tenang, gundah gulana dan gelisah disebabkan prasangkanya sendiri. Rasa curiga dan pikiran negatif lebih mendominasi dirinya. Jika sudah demikian, bagaimana mungkin bisa dirinya tenang dan bahagia.

Selagi seseorang suka memata-matai, mencurigai, serta hanya mencari-cari kesalahan dan kelemahan orang lain maka selama itu pula perasaan dan pikirannya dipenuhi oleh hal-hal negatif, selama itu pula ia tidak akan maju, tidak bisa berubah dan berprestasi. Berburuk sangka secara berlebihan juga hanya akan menimbulkan penyakit dendam, kebencian tiada henti, yang pada akhirnya jika dibiarkan akan merusak dirinya sendiri, jiwa dan mentalnya akan sakit.

e. Buruk Sangka Menjadikan Seseorang Berjiwa Pengecut

Buruk sangka tanpa disadari membuat seseorang menjadi berjiwa pengecut. Karena ia terbiasa sibuk dengan prasangkanya tanpa ada keberanian untuk mencari kebenaran atau *tabayyun* langsung kepada orang bersangkutan.

f. Buruk Sangka Terhadap Allah SWT Dapat Menjerumuskan ke dalam Jurang Kemaksiatan

Perjalanan kehidupan manusia tidaklah selalu sesuai seperti yang diharapkan, terkadang seorang manusia harus melewati jalan terjal

[13] Jangan mencela dirimu sendiri maksudnya ialah mencela antara sesama mukmin karana orang-orang mukmin seperti satu tubuh.

[14] Panggilan yang buruk ialah gelar yang tidak disukai oleh orang yang digelari, seperti panggilan kepada orang yang sudah beriman, dengan panggilan seperti: Hai fasik, dan Hai kafir.

setelah beberapa waktu menikmati jalan yang landai. Hari-harinya pun penuh warna, terkadang gembira namun sewaktu-waktu ia dihampiri rasa sedih, duka dan nestapa, inilah tabiat kehidupan.

Orang yang tidak dapat menerima ketetapan Allah SWT yang tidak sesuai dengan keinginan ataupun harapannya, ia akan berputus asa, kecewa dan jika ini dibiarkan bersemi di dalam hatinya, maka lambat laun hatinya akan gelap dan buta yang dapat membawa dirinya pada hal-hal yang menjauhkan dirinya dari Allah SWT, ia bisa terjerumus ke dalam jurang kemaksiatan. Ia beranggapan bahwa Allah telah mengecewakannya, bahwa Allah tidak menyayanginya lalu ia pun marah dan menyalahkan Allah. Padahal, setiap apa pun yang terjadi dan yang akan terjadi itu adalah ketetapan terbaik dari Allah Yang Maha Penyayang bagi dirinya (QS. *al-Baqarah* [2]: 216, QS. *an-Nisaa'* [4]: 19).

3. Kiat-kiat Mencegah dan Menghilangkan Prasangka Buruk

Suatu kisah menceritakan: Pada suatu hari al-Imam asy-Syafi'i r.a., datang berkunjung ke rumah al-Imam Ahmad bin Hanbal. Sesuai makan malam bersama, al-Imam asy-Syafi'i masuk ke kamar yang telah disediakan untuknya, dan beliau segera berbaring (tidur) hingga esok fajar. Putri Imam Ahmad yang mengamati Imam Syafi'i sejak awal kedatangannya hingga masuk kamar tidur, terkejut melihat teman dekat ayahnya itu. Dengan terheran-heran ia bertanya, "Ayah …, ayah selalu memuji dan mengatakan bahwa Imam Syafi'i itu seorang ulama yang amat alim. Tapi setelah kuperhatikan dengan saksama, pada dirinya banyak hal yang tidak berkenan di hatiku, dan tidak sealim yang kukira." Imam Ahmad agak terkejut mendengar perkataan putrinya. Ia balik bertanya, "Ia seorang yang alim, anakku. Mengapa engkau berkata demikian?" Sang putri berkata lagi, "Aku perhatikan ada tiga hal kekurangannya, Ayah. *Pertama*, pada waktu disuguhi makanan, makannya lahap sekali. *Kedua*, sejak masuk ke kamarnya, ia tidak shalat malam dan baru keluar dari kamarnya sesudah tiba shalat Subuh. *Ketiga*, ia shalat Subuh tanpa berwudhu." Imam Ahmad merenungkan perkataan puterinya itu, maka untuk mengetahui lebih jelasnya dia menyampaikan pengamatan puterinya kepada Imam Syafi'i. Maka, Imam Syafi'i tersenyum mendengar pengaduan puteri Imam Ahmad tersebut. Lalu dia berkata, "Ya Ahmad, ketahuilah olehmu. Aku banyak makan di rumahmu karena aku tahu makanan yang ada di rumahmu jelas halal dan *thayyib*. Maka aku tidak meragukannya sama sekali.

Karena itulah aku bisa makan dengan tenang dan lahap. Lagi pula aku tahu engkau adalah seorang pemurah. Makanan orang pemurah itu adalah obat, sedangkan makanan orang kikir adalah penyakit. Aku makan semalam bukan untuk kenyang, akan tetapi untuk berobat dengan makananmu itu, ya Ahmad. Adapun mengapa aku semalam tidak shalat malam karena ketika aku meletakkan kepalaku di atas bantal tidur, tiba-tiba seakan aku melihat di hadapanku kitab Allah dan Sunnah Rasulnya. Dengan izin Allah, malam itu aku dapat menyusun 72 masalah ilmu fikih Islam sehingga aku tidak sempat shalat malam. Adapun kenapa aku tidak wudhu lagi ketika shalat Subuh karena aku pada malam itu tidak dapat tidur sekejap pun. Aku semalam tidak tidur sehingga aku shalat fajar dengan wudhu shalat Isya."

Berburuk sangka merupakan salah satu penyakit hati yang harus dihindari oleh setiap Muslim. Adapun cara-cara untuk mencegah dan menghilangkan prasangka buruk sebagai berikut:

a. *Membiasakan Diri Berbaik Sangka, Berpikir Positif, dan Perbanyak Kegiatan yang Positif*

Jika ada benih-benih persangkaan buruk hinggap di hati, maka hal itu harus segera diberantas dan dihilangkan karena hal itu berasal dari bisikan setan yang bermaksud buruk kepada kita.

"Setiap mukmin itu bersaudara" (QS. *al-Hujurat* [49]: 10). Membangun hubungan baik antara manusia satu dan manusia lainnya dan lebih khususnya Muslim satu dengan Muslim lainnya, adalah sesuatu yang harus diperjuangkan dengan sebaik-baiknya. Karena itulah, segala sesuatu dalam bentuk sikap dan sifat yang akan memperkuat dan memantapkan persaudaraan harus dijaga dan dipelihara, dan untuk segala bentuk sikap dan sifat yang dapat merusak ukhuwah harus dihilangkan. Agar hubungan *ukhuwah islamiyah* itu tetap terjaga dengan baik, salah satu sifat positif yang harus dilakukan adalah *husnuzhan* (berbaik sangka).

Amirul Mukminin Umar bin Khaththab berkata, *"Janganlah engkau berprasangka terhadap perkataan yang keluar dari saudaramu yang mukmin kecuali dengan persangkaan yang baik. Dan hendaknya engkau selalu membawa perkataannya itu kepada prasangka-prasangka yang baik"* (Tafsir Ibnu Katsir, 7/291).

Disebutkan dalam Kitab *al-Hilyah* karya Abu Nu'aim (II/285) bahwa Abu Qilabah Abdullah bin Yazid Al-Jurmi berkata: "Apabila ada berita tentang tindakan saudaramu yang tidak kamu sukai, maka

berusaha keraslah mencarikan alasan untuknya. Apabila kamu tidak mendapatkan alasan untuknya, maka katakanlah kepada dirimu sendiri, "Saya kira saudaraku itu mempunyai alasan yang tepat sehingga melakukan perbuatan tersebut."

Banyak sekali manfaat yang bisa diperoleh seorang Muslim jika ia memiliki sifat husnuzan kepada orang lain. *Pertama,* hubungan persahabatan dan persaudaraan akan menjadi lebih baik. Hal ini karena berbaik sangka dalam berhubungan antara sesama Muslim akan menghindari terjadinya keretakan hubungan. Bahkan keharmonisan hubungan akan semakin terasa karena tidak ada kendala-kendala psikologis yang menghambat hubungan itu. *Kedua,* terhindar dari rasa penyesalan dalam berhubungan dengan sesama. Karena buruk sangka terhadap orang lain akan membuat seseorang menimpakan keburukan kepada orang lain tanpa bukti yang benar. *Ketiga,* selalu merasa bahagia atas kemajuan yang dicapai oleh orang lain, walaupun kita sendiri belum bisa mencapainya. Hal ini memiliki arti yang sangat penting, dengan demikian jiwa kita akan menjadi tenang dan terhindar dari iri hati yang bisa berkembang pada dosa-dosa lain sebagai kelanjutannya.

Dengan berpikir positif, kita akan selalu dapat melihat kebaikan orang lain sehingga menghindarkan kita dari prasangka buruk. Dengan selalu melihat kebaikan orang lain, kita pun akan berteman dengan orang-orang yang baik pula.

Di samping itu, isilah waktu dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat. Sehingga tak ada waktu yang terbuang percuma dan sekaligus mencegah timbulnya pikiran-pikiran negatif.

b. Tumbuhkan Empati Kepada Orang yang Menjadi Objek Buruk Sangka

لَّوْلَآ إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ ٱلْمُؤْمِنُونَ وَٱلْمُؤْمِنَٰتُ بِأَنفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا۟ هَٰذَآ إِفْكٌ مُّبِينٌ ﴿١٢﴾

Mengapa di waktu kamu mendengar berita bohong itu orang-orang mukminin dan mukminat tidak bersangka baik terhadap diri mereka sendiri, dan (mengapa tidak) berkata: "Ini adalah suatu berita bohong yang nyata." (QS. an-Nuur [24]: 12)

Rasakanlah bila objek buruk sangka itu adalah diri kita sendiri yang sangat mungkin mengalami banyak kekurangan. Tips ini sama

dengan apa yang dianjurkan oleh Imam Ghazali, ketika ia membahas masalah *gibah.* Untuk menghindari gibah, menurut Imam Ghazali, salah satunya dengan merasakan bagaimana bila yang menjadi objek pembicaraan itu adalah diri sendiri. Bila kita senang mendengarnya, maka teruskanlah bicara. Tapi bila tidak, maka jauhilah pembicaraan negatif itu.

Sama dengan kondisi *gibah* dalam hati, cara menghindarinya bisa dengan membandingkan kondisi kita dengan kondisi orang yang menjadi objek prasangka.

c. *Teliti Darimana Sumber Perasaan Negatif atau Buruk Sangka Itu Muncul (Tabayyun)*

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِن جَآءَكُمۡ فَاسِقُۢ بِنَبَإٖ فَتَبَيَّنُوٓاْ أَن تُصِيبُواْ قَوۡمَۢا بِجَهَٰلَةٖ فَتُصۡبِحُواْ عَلَىٰ مَا فَعَلۡتُمۡ نَٰدِمِينَ ٦

Hai orang-orang yang beriman, jika datang kepadamu orang fasik membawa suatu berita, maka periksalah dengan teliti agar kamu tidak menimpakan suatu musibah kepada suatu kaum tanpa mengetahui keadaannya yang menyebabkan kamu menyesal atas perbuatanmu itu. (QS. al-Hujurat [49]: 6)

Apabila kita mendengar hal-hal yang buruk terhadap saudara sesama Muslim sebaiknya kita *tabayyun* (pengecekan) terlebih dahulu sebelum mempercayai apalagi meresponsnya secara negatif. Sebelum menuduh seseorang, coba berpikir ulang, apakah informasi yang didapat sudah pasti kebenarannya. Mengecek dengan teliti benar atau tidaknya dugaan kita terhadap orang lain, akan sangat membantu menghilangkan prasangka buruk kepada orang tersebut.

Bila dugaan itu datang dari informasi seseorang, langkah yang paling baik adalah melakukan pertanyaan lebih detail tentang asal usul berita miring itu. Apakah narasumber berita itu benar-benar telah mengetahui secara autentik tentang kejadian yang memunculkan prasangka itu. Atau bisa juga ditanyakan langsung kepada yang bersangkutan tentang benar tidaknya berita negatif tersebut. Bila kita merasakan bahwa informasi itu belum tentu benar, berupayalah menghapuskan memori informasi itu dari pikiran kita.

Ada riwayat Hadis menarik yang disampaikan oleh Imam Ahmad dengan sanad shahih:

Suatu ketika ada seorang lelaki melewati suatu kaum yang sedang berada dalam sebuah majelis. Orang laki-laki itu mengucapkan salam, mereka pun menjawab salam orang tersebut. Tapi tak berapa jauh setelah orang itu pergi, salah seorang dalam majelis itu berkata, "Sesungguhnya aku membenci orang itu karena Allah." Orang yang mendengar perkataan itu terkejut dan mengatakan, "Buruk sekali apa yang engkau ucapkan. Demi Allah akan aku adukan hal ini pada Rasulullah."

Orang yang telah lewat itu kemudian dipertemukan oleh Rasulullah dengan orang yang memiliki prasangka buruk itu. "Mengapa kamu membencinya?" tanya Rasul. "Aku tetangganya, dan mengenalnya. Demi Allah aku tidak pernah melihatnya melakukan shalat kecuali yang diwajibkan," katanya. Orang itu berkata, "Tanyalah wahai Rasulullah, apakah ia pernah melihatku mengakhirkan shalat di luar waktunya atau aku pernah salah berwudhu, rukuk atau sujud?" Orang yang berprasangka buruk itu mengatakan, "Tidak". Kemudian ia mengatakan, "Demi Allah aku tidak pernah melihatnya berpuasa sebulan kecuali pada bulan yang dipuasai oleh orang baik dan durhaka." Orang yang dituduh itu mengatakan, "Tanyakan wahai Rasulullah, apakah dia pernah melihatku tidak puasa pada bulan Ramadhan, atau aku mengurangi haknya?" Orang itu pun menjawab, "Tidak."

Tapi ia masih menambahkan lagi alasan kebenciannya. "Demi Allah aku belum pernah melihatnya memberi orang yang meminta-minta atau orang miskin sama sekali, aku juga tidak pernah melihatnya menginfakkan sesuatu di jalan Allah kecuali zakat yang juga dilakukan oleh orang yang baik dan durhaka," katanya. Orang yang dituduh itu mengatakan, "Tanyakan padanya ya Rasulullah, apakah dia pernah melihatku mengurangi zakat atau aku pernah menzalimi pemungut zakat yang memintanya?" Orang itu menjawab, "Tidak."

Akhirnya Rasulullah SAW berkata pada orang yang melontarkan kebencian tanpa alasan yang jelas itu. "Pergilah, barangkali dia lebih baik daripada dirimu," ujar Rasulullah.

d. Sadarilah Bahwa Lahiriah Seseorang Tidak Selalu Identik dengan Batinnya

Islam sama sekali tidak mengajarkan penilaian seseorang dari aspek lahirnya. Rasulullah SAW bersabda: *"Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada bentuk tubuh kalian, tapi melihat pada hati kalian."* Dalam hadits shahih yang lain disebutkan pula bagaimana Rasulullah SAW menggambarkan bahwa kondisi orang yang secara lahiriah kurang baik, berdebu, rambutnya kumal, dan banyak dipandang hina oleh seseorang, tapi orang tersebut adalah orang yang paling didengar

doanya oleh Allah SWT Sebaliknya, orang yang bersih dan menarik penampilan lahiriahnya, ternyata orang itulah yang memiliki penilaian tidak baik di mata Allah SWT

Naif sekali, merasa curiga dan berburuk sangka karena alasan lahir. Allah SWT bahkan menjelaskan bahwa di antara orang munafik biasanya memiliki penampilan yang memukau. *"Dan apabila kamu melihat mereka, tubuh-tubuh mereka menjadikan kamu kagum"* (QS. al-Munafiqun [63]: 4).

e. Bila Sumber Informasi Itu Muncul Dari Dalam Hati Sendiri Tanpa Sebab-sebab yang Jelas, Melainkan Sekadar Penampilan Lahir Atau Kecurigaan Belaka, Maka Segeralah Istighfar dan Mohon Ampunlah Pada Allah SWT Atas Kekeliruan Lintasan Hati Negatif Itu

Imam al-Ghazali berkata, *"Seseorang tidak boleh meyakini keburukan orang lain kecuali bila telah nyata dan tidak dapat diartikan dengan hal lain kecuali hanya dengan keburukan."* Beliau mencontohkan, jika seseorang mencium bau minuman *khamr* dari mulut seseorang, ia masih belum boleh memastikan bahwa orang tersebut telah minum *khamr*, karena masih ada kemungkinan untuk dikatakan bahwa dia berkumur-kumur saja dan tidak meminumnya, atau mungkin dia dipaksa meminumnya.

Menurut Imam Ghazali, sesuatu yang tidak disaksikan dengan mata kepala dan tidak didengar dengan telinga sendiri, tapi muncul di dalam hati, maka itu tidak lain merupakan bisikan setan yang harus ditolak.

f. Mintakan Ampunan Kepada Allah Swt Untuk Orang yang Menjadi Objek Prasangka Tanpa Alasan yang Jelas dan Mendoakan Kebaikan Untuknya

Hal ini merupakan salah satu *kafarat gibah* yang disebutkan oleh Imam Ghazali. Prasangka, menurut Imam Ghazali sama halnya dengan gibah dalam hati.

Maka, tebusannya antara lain dengan memohon ampunan kepada Allah SWT atas orang yang dicurigai itu, mendoakan kebaikan untuknya, memujinya dan menyanjung akhlak baik yang ada padanya. Menurutnya, doa tersebut dapat menjengkelkan setan sehingga setan tidak bisa memasukkan lintasan negatif atas seseorang.

g. Terimalah Fakta Bahwa Setiap Orang Pasti Pernah Lepas Kontrol Sesekali. Tidak Perlu Mengembangkan Perasaan dan Dugaan Terlalu Besar dengan Suatu Kesalahan Yang Dilakukan Seseorang

Kesalahan itu adalah hal lumrah bagi manusia. Karenanya, coba arahkan perhatian itu pada diri sendiri, bukan pada orang lain. Terlalu besar memperhatikan kesalahan orang lain, merupakan salah satu sebab seseorang menjadi mudah mencurigai dan berburuk sangka.

Ingatlah prinsip yang diajarkan Rasulullah SAW, *"Berbahagialah orang yang disibukkan oleh aib dan kesalahan dirinya, dibandingkan sibuk oleh aib dan kesalahan orang lain."*

h. Salah Satu Pemicu Buruk Sangka Adalah Rasa Was Was atau Bayangan Ketakutan yang Akan Kita Terima Akibat Pihak Tertentu

Untuk mengatasinya, tumbuhkan keyakinan kuat bahwa Allah SWT Maha Mengetahui dan Maha Kuasa atas seluruh gerak-gerik hamba-Nya. Apa saja yang terjadi merupakan kehendak dan kekuasaan Allah SWT.

Keyakinan ini akan memunculkan kepasrahan dan ketenangan, serta tidak mudah membayangkan risiko pahit yang belum tentu benarnya. Keyakinan ini juga yang akan mengusir perasaan was was dan bayangan menakutkan yang tak jelas ujung pangkalnya.

i. Untuk Mematahkan Gangguan Setan, Terapi yang Paling Penting Adalah dengan Zikir Kepada Allah dan Berusaha Memperbanyak Amal-amal Ketaatan

Keduanya akan sangat menciptakan suasana hati yang hidup, bersih dan jernih. Hal ini lebih jauh akan menumbuhkan kualitas iman yang semakin tidak mudah bagi setan untuk bersemayam di dalam hati. Di sinilah, seseorang akan mendapat cahaya Allah SWT sehingga pandangannya akan mengarah pada firasat yang benar. *"Takutlah dari firasat seorang mukmin karena ia melihat dengan Nur Allah"* (HR. Tirmidzi).

Mendekatkan diri pada Allah SWT dengan semakin meningkatkan kulitas ibadah merupakan salah satu cara yang efektif untuk menepis prasangka buruk serta membuat hati kita bersih dan damai.

j. *Senantiasa Berbaik Sangka Kepada Allah SWT Hadapi Kenyataan Sesulit Apa Pun Dengan Ridha, Sabar, dan Penuh Rasa Syukur*

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿١٥٥﴾ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓا۟ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Innaa lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun. (QS. al-Baqarah [2]: 155-156)

Rasulullah SAW bersabda:

"Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, semua urusannya adalah baik baginya. Hal ini tidak didapatkan kecuali pada diri seorang mukmin. Apabila mendapatkan kesenangan, dia bersyukur, maka yang demikian itu merupakan kebaikan baginya. Sebaliknya, apabila tertimpa kesusahan, dia pun bersabar, maka yang demikian itu merupakan kebaikan baginya." (HR. Muslim)

Rasulullah SAW bersabda:

"Sesungguhnya besarnya pahala itu tergantung besarnya ujian. Dan sesungguhnya jika Allah menyukai suatu kaum, maka Dia akan menguji mereka. Barangsiapa yang ridha, maka baginya keridhaan, dan barangsiapa yang murka maka baginya kemurkaan." (HR. Tirmidzi dan Ibnu Majah)

"Sabar tanpa batas, syukur tiada akhir". Setiap manusia yang ada di muka bumi ini memiliki episode kehidupannya masing-masing, dan tentu di setiap episode kehidupan yang berjalan tidak dapat dimungkiri bahwa di dalamnya selalu ada kesulitan yang datang, selalu ada saja hal-hal yang tidak sesuai dengan ingin dan harapannya. Hanya hamba-hamba Allah yang berhati bersihlah yang mampu mengambil saripati hikmah dari setiap kejadian yang Allah berikan kepadanya, bahwa sesulit apa pun itu yang datang pada dirinya akan diyakini bahwa itu sebagai bentuk latihan dan kasih sayang Allah kepadanya agar ia bisa mencapai derajat insan yang beriman dan bertakwa di sisi Allah SWT.

Sungguh, Allah SWT tidak akan menguji hamba-Nya di luar batas kemampuannya (QS. *al-Baqarah* [2]: 286). Maka, yakinlah bahwa kesulitan yang Allah berikan kepada kita mampu untuk kita hadapi,

karena yang menjadi masalah adalah bagaimana cara kita menghadapi dan mengambil hikmah dari setiap kejadian yang datang kepada kita.

Allah SWT berfirman, yang artinya: *"Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? Dan Kami telah menghilangkan darimu bebanmu? Yang memberatkan punggungmu. Dan Kami tinggikan bagimu sebutanmu. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap"* (QS. *Alam Nasyrah* [94]: 1-8).

Melalui ayat ini Allah SWT ingin mengingatkan kepada kita akan janji-Nya bahwa sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, dan harus kita yakini bahwa Allah memiliki banyak pintu kemudahan agar kita bisa melewati setiap ujian yang datang, maka sudah seharusnya kita mengikutsertakan selalu hati yang bersih dan keyakinan yang menghunjam di dalam hati kita akan dekatnya pertolongan Allah SWT jikalau kita pun dekat dengan-Nya. Jangan pernah ragu akan janji datangnya pertolongan Allah, baik sangkalah pada-Nya, Allah-lah yang punya kuasa membalikkan keadaan, Allah-lah yang memiliki kuasa menjadikan kita tersenyum bahagia selepas kita menangis, dan Allah-lah yang memiliki kuasa atas setiap jawaban di setiap ujian yang kita hadapi. Yakinlah ada kasih sayang Allah di balik ujian yang datang, dan mulai saat ini, ketika ada ujian yang datang haruslah kita Hadapi, Hayati, dan Nikmati.

Apabila musibah telah menimpa, maka seorang mukmin haruslah sabar dan ridha terhadap takdir Allah SWT, dan harapkanlah pahala serta dihapuskannya dosa-dosanya sebagai ganjaran dari musibah yang menimpanya. Dalam beberapa hadits Qudsi Allah SWT berfirman:

"*Wahai anak Adam, jika engkau sabar dan mencari keridhaan pada saat musibah yang pertama, maka Aku tidak meridhai pahalamu melainkan surga*" (HR. Ibnu Majah). Maksud hadits ini adalah apabila seorang hamba ridha dengan musibah yang menimpanya, maka Allah SWT ridha memberikan pahala kepadanya dengan surga.

"Jika anak seorang hamba meninggal dunia, maka Allah akan berkata kepada malaikat-Nya: *'Apakah kalian telah mencabut nyawa anak hamba-Ku?'* Para malaikat menjawab: *'Ya, benar'.* Lalu Dia bertanya lagi: *'Apakah kalian mengambil buah hatinya?'* Malaikat menjawab: *'Ya'.* Kemudian Dia berkata: *'Apa yang dikatakan oleh hamba-Ku itu?'* Malaikat menjawab: *'Ia memanjatkan pujian kepada-Mu dan meng-*

ucapkan kalimat istirja' (Innaa lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun)'. Allah Azza wa Jalla berfirman: *'Bangunkan untuk hamba-Ku sebuah rumah di surga dan namai dengan (nama) Baitul Hamd (rumah pujian)*" (HR. Tirmidzi).

"*Tidaklah ada suatu balasan (yang lebih pantas) di sisi-Ku bagi hamba-Ku yang beriman jika Aku telah mencabut nyawa kesayangannya dari penduduk dunia kemudian ia bersabar atas kehilangan orang kesayangannya itu melainkan surga*" (HR. Bukhari).

Allah Yang Mahamulia dan Maha Agung berfirman: "*Jika Aku menguji hamba-Ku dengan dua hal yang dicintainya (yakni menjadikan seorang hamba kehilangan dua penglihatannya/buta) lalu ia bersabar, maka Aku akan menggantikan keduanya dengan surga*" (HR. Bukhari).

Syukurilah setiap bentuk kejadian yang ditetapkan Allah, karena padanya terkandung banyak hikmah dan kebaikan. *"Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu"* (QS. *Ibrahim* [14]: 7).

Dari riwayat hadis Ibnu Majah, dari 'Aisyah *'ummul mu'minin radhiyallahu 'anha,* beliau berkata:

عَنْ عَائِشَةَ أُمِّ الْمُؤْمِنِيْنَ رَضِيَ اللهُ عَنْهَا قَالَتْ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَتَاهُ الْأَمْرُ يَسُرُّهُ قَالَ الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي بِنِعْمَتِهِ تَتِمُّ الصَّالِحَاتِ وَإِذَا أَتَاهُ الْأَمْرُ يَكْرَهُهُ قَالَ الْحَمْدُ لِلّٰهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ

Rasulullah SAW jika ditimpa keadaan yang menyenangkan, beliau berkata: "Alhamdulillaah alladzii bi ni'matihii tatimmush_shaalihaat" (Segala puji bagi Allah yang dengan kenikmatan dari-Nya kebaikan-kebaikan menjadi sempurna). Adapun jika beliau ditimpa sesuatu yang tidak disenanginya, beliau mengucapkan: "Alhamdulillaah 'alaa kulli haal" (Segala puji bagi Allah dalam segenap keadaan)."

F. MUDAH MARAH (GHADHAB)

Dari Abu Hurairah r.a., bahwa ada seorang laki-laki datang kepada Rasulullah SAW kemudian berkata, "Berilah wasiat kepadaku." Nabi SAW menjawab: "Janganlah engkau marah." Maka diulanginya permintaan itu beberapa kali. Beliau pun mengulang jawaban yang sama: "Janganlah engkau marah." (HR. Bukhari)

Ada apa dengan marah? Mengapa Rasulullah SAW melarang kita marah? Wasiat itu tampaknya sederhana dan simpel, tetapi efeknya sangat besar. Dalam Hadis di atas disebutkan larangan marah karena marah mengikuti emosi dan hawa nafsu, yang pengaruhnya membawa kepada kehancuran dan kebinasaan. Melampiaskan kemarahan adalah sumber segala keburukan (kejahatan) dan menahannya adalah penghimpun segala kebaikan. Imam Ali r.a. berkata: *"Kendalikanlah kemarahan, sebab kemarahan merupakan salah satu bala tentara besar di antara bala tentara-bala tentara setan."*[15]

Marah merupakan bara yang dilemparkan setan ke dalam hati anak Adam sehingga ia mudah emosi, dadanya membara, urat sarafnya menegang, wajahnya memerah, dan terkadang ungkapan dan tindakannya tidak masuk akal. Menurut al-Ghazali, emosi amarah itu diciptakan Tuhan dari api, ditanamkan dan diadukkan di dalam diri manusia. Ia bangkit menyala karena sebab-sebab yang tertentu, bergejolak darah di jantung yang kemudian bertebaran ke seluruh urat-urat. Darah naik dari jantung ke bagian atas seperti naiknya air yang mendidih di dalam periuk.

Menurut Musawi, marah adalah suatu keadaan psikologis yang bisa menyimpangkan watak seseorang dari jalan yang benar. Menurutnya, ketika marah tersebut memengaruhi manusia bisa mewujud dalam bentuk kesombongan dan dapat membutakan pikiran serta mampu mengubah manusia menjadi "hewan" yang tidak menyadari realitas.[16]

Dalam keadaan marah, biasanya suara seseorang akan meninggi. Saraf-sarafnya bereaksi cepat dengan mengeluarkan hormon adrenalin yang menyebabkan energi berlebihan dan dapat menimbulkan reaksi tiba-tiba. Bila marahnya reda, saraf-saraf lain ikut bekerja sehingga keadaan diri menjadi seimbang kembali.[17] Tenaga orang yang marah pun bisa berlipat ganda dan lebih kuat daripada orang yang tidak marah. Ia memiliki tambahan kekuatan dan energi yang bisa dimanfaatkan oleh setan untuk berkhidmat kepada selera permusuhannya.[18]

---

[15] Sayyid Mahdias Sadr, *Mengobati Penyakit Hati, Meningkatkan Kualitas Diri*, Pent. Ali bin Yahya, (Jakarta: Pustaka Zahra), hlm. 27.

[16] Mujtaba Musawi, *Psikologi Islam, Membangun Kembali Generasi Muda.* Terj. Youthand Moral, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1990), hlm. 114.

[17] KH. Abdullah Gymnastiar, *Op. Cit.*, hlm. 116-117.

[18] Rachmat Ramadhana al-Banjari, *Psikologi Iblis*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2007), hlm. 59.

Al-Hafizh Ibnu Hajar al-'Atsqâlani *rahimahullah* berkata, "marah merupakan perkara tabiat yang tidak bisa hilang dari perilaku kebiasaan manusia." Kemarahan dapat muncul kapan saja dalam diri kita. Ketika kemarahan kita memuncak maka segala sifat buruk yang ada dalam diri kita akan sulit dikendalikan dan rasa malu pun kadang akan hilang berganti dengan segala sifat buruk demi melampiaskan kemarahan tersebut. Jika seseorang marah dan tidak berusaha untuk mengendalikannya, ia akan berbicara atau bertindak di luar kesadaran sehingga nanti akan ia sesali.

Amarah yang tidak terkendali akan menimbulkan berbagai bentuk kezaliman, permusuhan, dan bahkan juga bisa jadi naik kepada tingkat kekufuran. Karena marah, orang lain dapat mengalami hal buruk, bahkan lebih buruk. Karena marah, orang bisa berkelahi hingga jatuh korban. Karena marah, hubungan dengan orang lain bisa terputus. Karena marah, muncul dendam terpendam di hati yang sewaktu-waktu dapat meletup. Karena marah juga, hilang rasa kasih sayang, yang ada hanya kebencian dan dendam. Ini jelas merusak hubungan sosial.

Beberapa kondisi seseorang yang berada dalam amarah yang memuncak, di antaranya, memukul, menyiksa, menyakiti orang, melempar barang pecah belah, dendam dan merencanakan rencana jahat pada orang lain, bahkan sampai melakukan tindak kejahatan seperti membunuh. Menangis dan larut dalam kekesalan yang mendalam, melarikan diri dengan narkoba, minuman keras, dan pergaulan bebas. Mengeluarkan perkataan-perkataan buruk dan tercela seperti berkata keras dan kasar pada orang lain, menuduh, mencaci maki, mengucapkan sumpah-sumpah yang tidak diperbolehkan menurut *syar'i,* atau mencerai istri yang disusul dengan penyesalan.

Semua itu menunjukkan bahwa kemarahan yang tidak dikendalikan akan menyebabkan keburukan-keburukan. Sebaiknya bila kita berada pada situasi amarah memuncak, segera hilangkan atau salurkan pada hal-hal yang tidak melanggar hukum dan tidak merugikan orang lain.

"Janganlah engkau marah", menurut para ulama mengandung dua makna perintah di dalamnya:

1. Latihlah dirimu untuk senantiasa bersikap sabar dan pemaaf, jangan jadi orang yang mudah marah. Hiasi diri dengan akhlak-akhlak mulia.
2. Jika timbul perasaan marah dalam dirimu, kendalikan diri, tahan ucapan dan perbuatan agar jangan sampai terjadi hal-hal yang

engkau sesali nantinya. Tahan diri agar jangan sampai berkata atau berbuat hal-hal yang tidak diridhai Allah.

Nabi SAW memerintahkan orang yang sedang marah untuk melakukan berbagai sebab yang dapat menahan dan meredakan amarahnya. Dan beliau memuji orang yang dapat mengendalikan dirinya ketika marah. *"Bukanlah orang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergulatan (perkelahian), tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah"* (HR. Bukhari dan Muslim). Inilah kekuatan yang terpuji dan mendapat keutamaan dari Allah SWT yang sangat sedikit dimiliki oleh kebanyakan manusia.

Dalam sebuah riwayat menceritakan: Rasulullah SAW dan para sahabatnya sedang duduk bersama. Tidak lama kemudian, datang seorang laki-laki yang tanpa sebab memaki Abu Bakar. Abu Bakar hanya diam, hingga pada cacian yang ketiga kalinya, dia baru menampakkan reaksi kemarahannya. Rasulullah SAW lalu berdiri. Kemudian, Abu Bakar bertanya, *"Apa pendapatmu tentang aku."* Beliau menjawab, *"Malaikat turun dari langit dan mendustakan setiap yang dikatakan orang ini kepadamu, tetapi engkau memberikan reaksi, malaikat itu pergi dan kemudian diganti dengan setan"* (HR. Bukhari dan Abu Dawud).

Demikianlah, apabila amarah telah menguasai manusia, maka amarah itu yang memerintahnya. Apabila manusia tidak mengerjakan apa yang diperintahkan amarahnya dan dirinya berusaha untuk itu, maka kejelekan amarah dapat tercegah darinya, bahkan bisa jadi amarahnya menjadi tenang dan cepat hilang sehingga seolah-olah ia tidak marah.

Beberapa penyebab umum kemarahan termasuk bangga diri, sombong, rasa rendah diri, egoisme, konflik, kritikan, kekecewaan, pelecehan (hinaan/cemoohan), pengkhianatan, ancaman (gangguan), maupun tekanan rasa sakit. Dan sebab yang paling banyak menimbulkan kemarahan adalah pengelabuan orang yang bodoh dengan menyebut kemarahan itu sebagai keberanian, kejantanan, harga diri, dan semangat yang tinggi.

Mengetahui bagaimana cara untuk mengenal dan mengekspresikan kemarahan dengan tepat, dapat menolong kita untuk mencapai tujuan-tujuan, dan mengatasi kemunculan-kemunculannya, memecahkan problem-problem dan bahkan melindungi kesehatan kita. Ba-

gaimanapun, kegagalan untuk mengenal dan memahami kemarahan kita, menghantarkan kita pada banyak persoalan.

1. Hakikat Marah

Potensi kemarahan sebenarnya sudah dimiliki manusia sejak ia lahir. Sebelum bayi bisa bicara, emosi yang sudah berkembang di dalam dirinya, yaitu: perasaan gembira, takut, malu, heran, dan marah. Allah SWT menciptakan segala sesuatu di dunia ini pasti ada alasannya. Pasti ada fungsinya, termasuk amarah. Amarah di dalam diri manusia itu ada karena dengan amarah itu kita bisa mengendalikan diri sendiri juga mengendalikan orang lain. Namun ketika amarah itu terlalu diumbar, bukan lagi kita yang mengendalikan amarah, tetapi amarah yang mengendalikan kita.

Amarah itu seperti api. Ketika kecil, ia berguna dan bisa kita kendalikan. Namun ketika api itu terlalu besar, kita tidak dapat mengendalikannya. Api itu akan merusak diri kita dari dalam.[19] Sebuah pepatah kuno mengatakan, "*Orang yang tidak bisa marah itu tolol, tapi orang yang tidak mau marah itu bijak.*" Tidak mau marah bukan berarti tidak marah atau tidak punya rasa marah. Tidak mau marah berarti mengendalikan marah.[20]

Ada sisi positif dari amarah, adapula sisi negatifnya. Tetapi sisi negatifnya jauh lebih besar efeknya daripada sisi positifnya. Seseorang yang tidak memiliki amarah juga bukan manusia utuh. Ia tidak punya daya juang dalam menghadapi permasalahan atau tantangan hidup. Tidak memiliki semangat hidup, tidak memiliki keinginan untuk maju. Hanya impian-impian kosong, tanpa ada keinginan sungguh-sungguh untuk menggapainya. Ketika sesuatu terjadi dalam diri, ia hanya diam menerima. Ketika mendapat cobaan, mudah sekali menyerah. Tidak ada api dalam diri untuk menggerakkan fisiknya, berusaha berubah menjadi seseorang yang lebih baik.

Amarah juga memiliki sisi negatif yang tak kalah dahsyat dan sangat merusak. Sekuat apa pun iman seseorang, kalau ia termasuk seorang pemarah, maka bisa rusak akhlaknya, dan marah akan menimbulkan rasa penyesalan bagi yang bersangkutan, sebagaimana pepatah arab "*Permulaanmarah itu adalah kegilaan dan akhirnya adalah penyesalan.*"

---

[19] Muhammad Umar Abdurahman, *Lâ Taghdob,* Frenari, 2009, hlm. 8.

[20] Mohamad Zaka al-Farisi, *Agar Hidup Lebih Hidup,* (Bandung: Simbiosa Rekatama Media, 2008), hlm. 69.

Manusia berbeda-beda dalam tingkat gejolak kemarahannya, dan dapat dibagi dalam empat kategori, yaitu:

1. Orang yang lambat marah, lambat reda, dan lama bermusuhannya. Jenis ini sungguh jelek. Bagaimana tidak, seseorang yang sedang marah dan durasi kemarahannya sangat lama, akan kesulitan saat ia harus mengambil keputusan yang tepat. Selain itu, akibat kemarahannya juga, orang lain akan menjauhi karena takut terjerumus dalam bara permusuhan.
2. Cepat marah dan lambat redanya.
   Jenis kedua ini sungguh lebih jelek dari yang pertama, sebab apa pun yang terjadi akan disikapi dengan kemarahan. Orang seperti ini bisa dengan tiba-tiba menjadi marah dan membutuhkan waktu lama untuk menurunkan kemarahannya.
3. Cepat marah dan cepat redanya.
   Seseorang yang memiliki sifat ini kondisinya cenderung turun naik. Ia bisa marah secara tiba-tiba dan sedetik kemudian kembali pada kondisi semula, seolah tidak pernah terjadi apa-apa. Konon orang-orang mukmin memiliki sifat demikian. Cepat marah ketika ada sesuatu yang tidak pantas terjadi, namun ia akan segera reda ketika paham akan latar belakang di balik semua itu. Cepat marah, namun cepat pula redanya.
4. Lambat marah dan cepat redanya.
   Orang yang memiliki sifat seperti ini sangat sulit tersinggung, walau di depan matanya terjadi sesuatu yang benar-benar salah. Ia akan mencari seribu alasan untuk memaklumi kesalahan orang, memaafkan lalu melupakannya. Namun sekali dia marah, ia akan cepat sekali memaafkan kesalahan orang lain.[21]

Perasaan dan pernyataan amarah berbeda-beda dari seorang kepada yang lain. Intensitas kemarahan seseorang meningkat secara kontinu mulai dari rasa tersinggung (rasa kurang senang) hingga murka. Tingkatan marah itu sendiri dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Marah tak terkendali.
   Ini ditandai jika seseorang didominasi oleh amarah yang dapat membuatnya keluar dari sifat rasional dan aturan agama. Terjadinya kondisi semacam ini disebabkan oleh dua faktor, yakni faktor pembawaan dan kebiasaan. Faktor lainnya sering diakibatkan

[21] KH. Abdullah Gymnastiar, *Meraih Bening Hati dengan Manajemen Qalbu,* (Jakarta: Gema Insani Press, 2002), hlm. 116.

oleh lingkungan yang menganggap kemarahan sebagai simbol keberanian dan kejantanan.

Orang yang memiliki sifat seperti ini, bila diberitahu atau dinasihati, tidak akan memperhatikan ataupun memedulikannya.[22]

2. Marah terkendali.

   Allah SWT berfirman: *"Muhammad itu adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan dia adalah keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang sesama mereka ..."* (QS. *al-Fath* [48]: 29). Kondisi ini menunjukkan adanya dorongan kuat yang ditimbulkan oleh rangsangan dari faktor rasional dan agama. Seperti ketika terpancing marah yang mengharuskan seseorang melakukan pembelaan atau pembalasan.

Para ahli berpendapat bahwa marah itu boleh dilakukan oleh seseorang pada kondisi tertentu. Bila marah sering dilakukan oleh seseorang pada kondisi yang salah atau sebab yang tidak jelas, maka hal itu merupakan tanda dari adanya gangguan mental.

Respons marah sifatnya *fluktuatif* (naik turun) dalam rentang *adaptif-maladaptif* (menerima dan menolak). Kemarahan atau rasa tidak setuju yang diungkapkan tanpa menyakiti orang lain akan memberi kelegaan pada individu dan tidak akan menimbulkan masalah.[23]

2. Keutamaan Menahan Marah dan Mengendalikan Diri Ketika Emosi

Memang sifat marah merupakan tabiat yang tidak mungkin luput dari diri manusia, karena manusia memiliki nafsu yang cenderung ingin selalu dituruti dan enggan untuk diselisihi keinginannya, tak terkecuali Rasulullah SAW. Sebagaimana diriwayatkan dalam sebuah hadits: *Diceritakan dari Qutaibah bin Sa'id; telah bercerita kepada kami Laits dari Sa'id bin Abu Sa'id dari Salim-budak-dari suku Nashr dia berkata; Aku mendengar Abu Hurairah berkata; Aku mendengar Rasulullah SAW bersabda: "Ya Allah, aku hanyalah Muhammad, seorang manusia yang bisa marah sebagaimana manusia yang lain. Sesungguhnya aku telah membuat perjanjian dengan-Mu yang engkau tidak akan menyelisihinya, maka mukmin mana saja yang pernah aku sakiti, aku cela, atau aku cambuk, hendaklah hal itu engkau gantikan untuknya seba-*

---

[22] Hisham Thalbah, *Ensiklopedia Mukjizat Al-Qur'an dan Hadis*, Pent. Syarif Hade Mansyah, (Bekasi: PT Sapta Sentosa, 2008), hlm. 67.

[23] *Ibid.*, hlm. 68.

gai penghapus dosa dan pengorbanan yang dengannya mereka bisa mendekatkan diri kepada-Mu pada hari kiamat kelak" (HR. Muslim).

Dalam Islam, segala sesuatu ada takarannya. Tidak terlalu banyak, juga tidak terlalu sedikit. Tidak terlalu besar, juga tidak terlalu kecil. Semua nafsu yang ada dalam diri manusia itu jika melebihi atau kurang dari takaran yang semestinya, akan merusak keseimbangan jiwa dan karakter manusia.

Pada dasarnya, keunikan penciptaan manusia sebagai makhluk paling sempurna, salah satunya adalah suatu kombinasi unik dari bermacam nafsu dalam jiwa. Masing-masing nafsu itu harus diatur dan dikendalikan secara tepat pada tempat dan proporsinya, agar dapat bersinergi dengan baik sehingga terbentuk seorang manusia yang seimbang, utuh, sesuai fitrah penciptaan, dan menjadi khalifah yang baik di muka bumi ini.

Menahan marah dalam sebuah Hadis dikatakan sebagai perbuatan yang paling mulia di sisi Allah. Hal ini menunjukkan betapa beratnya menjadi orang yang sabar dalam menahan amarahnya.

Nabi SAW bersabda, *"Tidak ada sesuatu yang ditelan seorang hamba yang lebih utama di sisi Allah daripada menelan (menahan) amarah yang ditelannya karena mencari keridhaan Allah"* (HR. Ahmad).

Dalam Hadis lain juga dijelaskan bahwa Allah menjanjikan balasan surga dan mendapatkan derajat yang tinggi bagi orang yang dapat menahan amarahnya.

Rasulullah SAW bersabda, *"Barangsiapa yang menahan kemarahannya padahal dia mampu untuk melampiaskannya maka Allah SWT akan memanggilnya (membanggakannya) pada hari kiamat di hadapan semua manusia sampai (kemudian) Allah membiarkannya memilih bidadari bermata jeli yang disukainya"* (HR. Abu Daud, at-Tirmidzi, Ibnu Majah dan Ahmad). *"Janganlah engkau marah, niscaya engkau mendapat surga"* (HR. at-Thabrani).

Menahan amarah juga disebutkan menjadi salah satu karakter orang bertakwa yang akan memperoleh ampunan Allah dan surga-Nya yang seluas langit dan bumi.

Allah SWT berfirman: *"Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa. (Yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan"* (QS.

Ali Imran [3]: 133 – 134).

Oleh karena itu, hamba-hamba Allah yang bertakwa, meskipun mereka tidak luput dari sifat marah, akan tetapi karena mereka selalu berusaha melawan keinginan hawa nafsunya, maka mereka pun selalu mampu meredam kemarahan mereka karena Allah. Jika mereka disakiti orang lain yang menyebabkan timbulnya kemarahan dalam diri mereka, maka mereka tidak melakukan sesuatu yang diinginkan oleh tabiat kemanusiaan mereka (melampiaskan kemarahan), akan tetapi mereka justru berusaha menahan kemarahan dalam hati mereka dan bersabar untuk tidak membalas perlakuan orang yang menyakiti mereka. "*Dan (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji; apabila mereka marah, mereka memberi maaf*" (QS. *asy-Syuura* [42]: 37).

Bukanlah artinya seseorang tidak boleh marah sama sekali. Marah ketika ada penyelisihan terhadap syariat Allah adalah suatu hal yang diharapkan. Nabi Muhammad SAW tidak pernah membalas perlakuan buruk terhadap diri pribadi beliau, namun jika ada penyelisihan terhadap syariat Allah, beliau bersikap marah dan bertindak dengan tegas. Kemarahan beliau adalah karena Allah SWT

Ummul mukminin 'Aisyah r.a. berkata: *"Rasulullah SAW tidak pernah marah karena (urusan) diri pribadi beliau, kecuali jika dilanggar batasan syariat Allah, maka beliau akan marah dengan pelanggaran tersebut karena Allah"* (HR. Bukhari dan Muslim).

Rasulullah pantang melihat kebenaran dilecehkan walau dengan senda gurau. Akan tetapi, beliau marah dengan cara dan alasan yang sangat tepat dan pada saat yang tepat serta menghasilkan manfaat.[24]

Imam Ibnu Rajab al-Hambali berkata: "Wajib bagi seorang mukmin untuk menjadikan keinginan nafsunya terbatas pada apa yang dihalalkan oleh Allah baginya, yang ini bisa termasuk niat baik yang akan mendapat ganjaran pahala (dari Allah SWT). Dan wajib baginya untuk menjadikan kemarahannya dalam rangka menolak gangguan dalam agama (yang dirasakan) oleh dirinya atau orang lain, serta dalam rangka menghukum/mencela orang-orang yang menentang Allah dan Rasul-Nya."

[24] KH. Abdullah Gymnastiar, *Op. Cit.*, hlm. 118.

3. Dampak Buruk Amarah bagi Kesehatan

Dalam hidup kita yang namanya marah pernah kita lakukan. Marah memang hal yang wajar dan normal, tetapi juga jangan sampai kita menjadi orang yang pemarah. Selain marah bisa membawa kepada rusaknya agama, akhlak, hubungan sosial (hilangnya rasa kasih sayang, yang ada hanyalah kebencian) sehingga menjerumuskan manusia ke jurang kebinasaan dan kehancuran, kemarahan juga berdampak buruk bagi kesehatan manusia baik secara psikis maupun fisiologis.

Rasa marah menjadi suatu perasaan yang dominan secara perilaku. Ekspresi luar dari kemarahan dapat ditemukan dalam bentuk raut wajah, bahasa tubuh, respons psikologis, dan kadang-kadang tindakan agresi publik.

Emosi marah yang dipendam dapat menimbulkan tekanan psikis yang lebih berat. Kemarahan yang tidak terekspresikan dapat mengganggu hubungan, memengaruhi pikiran dan pola perilaku, juga berbagai problem-problem fisik, seperti tekanan darah tinggi, gangguan jantung, kepala pusing, gangguan kulit, dan masalah-masalah lain yang saling terkait. Stres berat akibat amarah yang tidak terekspresikan bisa menyebabkan seseorang menjadi "lumpuh", merasa tidak bahagia, seolah-olah tidak lagi berdaya atas dirinya. Ini akan membawa kita pada keadaan statis dan dapat menurunkan tingkat produktivitas, sehingga berbagai aspek kehidupan menjadi kacau.

Di satu sisi manusia memang perlu melepaskan marah yang ada di dalam dirinya agar diperoleh kelegaan, atau agar terlepas dari suatu beban emosi yang cukup berat yang mengganjal di dalam hatinya. Memang baik untuk meluapkan emosi, tapi ada baiknya pula bila kita berusaha untuk mengontrolnya terlebih dahulu.

Tak hanya memengaruhi kejiwaaan, emosi marah juga dapat membahayakan kesehatan tubuh. Saat kita marah, tubuh memproduksi hormon stres, termasuk adrenalin dan kortisol yang mempercepat denyut jantung dan pernapasan. Saat sedang meledak-ledak karena marah, pembuluh darah kita akan mengencang dan tekanan darah akan naik. Jika kita membiarkannya berlarut-larut maka hal ini dapat menyebabkan keausan pada dinding arteri kita.

Dari berbagai referensi, terdapat hubungan yang erat antara kemarahan dan kesehatan. Berikut ini beberapa dampak buruk amarah bagi kesehatan ditinjau dari aspek psikis dan fisiologis.

a. Marah yang Didominasi Hawa Nafsu dan Dendam Biasanya Akan Melahirkan Penyesalan, Rasa Malu, dan Ketidakberartian dalam Hidup

Pada saat amarah tengah menggebu, kita tidak merasakan apa-apa kecuali dorongan untuk menuntaskan amarah tersebut kepada objek yang kita marahi. Namun setelah amarah terlampiaskan dan keadaan tenang, tiba-tiba kita pun menjadi sadar akan "kebodohan" yang baru saja kita lakukan. Bahkan, akan lahir penyesalan manakala kemarahan tersebut membuat orang lain celaka dan teraniaya, khususnya pada kemarahan yang disertai kekerasan fisik.

"Orang yang sedang marah, apa pun alasannya, akan menyadari ketidakberartian hal itu segera setelah dia tenang. Dalam kebanyakan kasus dia akan merasa harus meminta maaf kepada mereka yang telah dia hina," demikian seorang pakar mengungkapkan.

b. Kemarahan Adalah Salah Satu Faktor yang Menyebabkan Kecemasan dan Depresi

Beberapa ahli psikolog percaya bahwa kemarahan yang terus-menerus dirasakan merupakan penyebab yang mendasari kecemasan dan depresi yang akan memicu serangkaian perilaku yang membahayakan kesehatan seperti merokok dan minum minuman keras. Terkadang, orang menggunakan amarah untuk meluapkan perasaan depresi dan ketidakberdayaan. Jika terus-menerus dirasakan, kesehatan pun akan terancam.

Seorang profesor di Harvard School of Public Health di Cambridge, Laura Kubzansky, Ph.D,—meneliti bahwa kecemasan dan depresi yang berlebihan ikut berkontribusi memicu penyakit jantung. Orang yang gampang marah cenderung memiliki emosi negatif yang lainnya juga.

c. Kemarahan dapat Menyebabkan Keterasingan

Kita memang terkadang dapat kehilangan kontrol diri, tapi bila terlalu sering tentu akan berdampak pada aspek sosial kita dalam keseharian. Kita pun akan lebih nyaman berada sendirian daripada bergaul dengan orang lain. Dalam lingkungan kerja, bila tidak bersosialisasi, bawahan kita akan kurang menghormati, dan atasan kita akan melihat kita sebagai orang yang tak dapat mengontrol emosi.

d. Mengambil Keputusan yang Salah

Amarah dapat membuat kita jadi tidak rasional. Dalam kondisi

marah, karena emosi sedemikian meninggi, pikiran pun menjadi tertutup, kita tidak mampu berpikir jernih. Kita pun terjebak dan kehilangan fokus dalam menghadapi suatu masalah. Kita tak mampu melihat masalah dari perspektif yang berbeda, dan berujung dengan mengambil keputusan yang salah. Marah tidak akan menyelesaikan masalah apalagi solusi. Oleh karena itu, Rasulullah SAW menasihati para sahabat untuk tidak mengeluarkan vonis atau keputusan pada saat sedangmarah.[25]

Ketika marah, darah yang sebagai asupan oksigen ke otak akan berkurang, darah lebih banyak mengalir pada otot-otot besar. Inilah yang mengakibatkan orang yang marah tidak dapat berkonsentrasi dan tidak dapat mengontrol sebuah tindakan.

e. Marah dapat Mengubah Fungsi Organ Tubuh Secara Drastis

Sejumlah penelitian ilmiah menunjukkan bahwa marah akan menimbulkan berbagai perubahan dalam seluruh anggota tubuh, khususnya hati, pembuluh darah, perut, otak, dan kelenjar-kelenjar dalam tubuh.

Seluruh jalan fungsi tubuh yang alamiah berubah ketika marah. Hormon adrenalin dan hormon-hormon lainnya menyalakan bahan bakar pada saat munculnya kemarahan.

f. Kemarahan dapat Meningkatkan Risiko Hipertensi dan Serangan Jantung

Hipertensi (tekanan darah tinggi) merupakan penyakit yang cukup banyak penderitanya di dunia. Hipertensi terjadi ketika persediaan darah berlebihan, sehingga memberikan tekanan yang lebih pada pembuluh darah tersebut.

Ketika kehilangan kontrol, seketika tekanan darah meningkat dan irama napas menjadi cepat, secepat seperti tengah bersiap untuk berkelahi. Pada beberapa kasus, tekanan darah tinggi (hipertensi) dapat menyebabkan sakit kepala mendadak. Dalam jangka panjang, dapat meningkatkan risiko serangan jantung.

Menurut Chris Aiken, MD, seorang instruktur *clinical psychiatry* di Wake Forest University School of Medicine dan direktur Mood Treatment Center di Winston-Salem, North Carolina, *"Selama dua jam*

---

[25] M. Utsman Najati, *Belajar EQ dan SQ dari Sunnah Nabi,* pent. Irfan Salim, (Jakarta: Penerbit Hikmah. 2004), hlm. 59.

setelah anda marah besar, kemungkinan anda terkena serangan jantung meningkat dua kali lipat. Kemarahan yang ditahan ketika meluapkan amarah secara tidak langsung atau membutuhkan waktu yang lama untuk meredakan amarah sangat berhubungan erat dengan penyakit jantung."

Namun Aiken juga menambahkan, "*Constructive anger* tidak berhubungan dengan penyakit jantung." *Constructive anger* adalah kondisi di mana kita berbicara langsung terhadap orang yang membuat kita marah atau membuat kita tidak nyaman dengan sikap/cara yang baik serta bertujuan untuk mencari solusi dari permasalahan yang ada.

Janice E. Williams, *et al.* dalam jurnalnya yang berjudul *"Anger Proneness Predicts Coronary Heart Disease Risk Prospective Analysis From the Atherosclerosis Risk In Communities (ARIC) Study"* diterbitkan oleh American Heart Association Journal, menyimpulkan bahwa: *"Orang-orang yang mempunyai sifat mudah jatuh dalam kondisi marah, mempunyai risiko terkena jantung dua kali lipat dibandingkan orang yang tidak mudah marah."*

Berdasarkan analisis dari 44 penelitian yang dipublikasikan di *Journal of American College of Cardiology,* ditemukan adanya kaitan antara emosi dan penyakit jantung. Dampak emosi kemarahan dan kebencian bisa mengakibatkan orang yang tadinya sehat menderita sakit jantung. Hasil analisis bahkan menemukan dampak yang lebih buruk lagi pada orang yang sudah memiliki gangguan jantung. Orang dewasa yang gemar marah atau bersikap bermusuhan dengan orang lain memiliki risiko 19 persen lebih besar mengalami penyakit jantung daripada mereka yang kepribadiannya lebih tenang. Para peneliti menemukan bahwa sikap emosional tampaknya lebih merusak jantung pria daripada wanita. Dan di antara pasien penyakit jantung, pasien yang temperamental harapan hidupnya 24 persen lebih rendah dibandingkan pasien yang bisa mengendalikan emosinya.

g. *Kemarahan dapat Meningkatkan Risiko Terkena Strok*

Strok merupakan gangguan aliran darah di otak. Strok dapat terjadi karena aliran darah yang terlokalisasi di otak terputus disebabkan oleh *arteriosklerosis* atau hipertensi. Risiko penyebab strok hampir sama dengan risiko penyakit jantung. Risiko strok bertambah sejalan dengan usia dan lebih banyak terjadi pada laki-laki daripada perempuan.[26]

[26] Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami,* (Jakarta: Rajawali

Gangguan aliran darah ke otak akan menyebabkan berkurangnya pasokan oksigen ke otak. Oksigen yang terputus selama 8-10 detik akan menyebabkan gangguan fungsi otak. Adapun, terputusnya aliran oksigen ke otak dalam 6-10 menit dapat merusak sel-sel otak, dan kemungkinan tidak bisa pulih kembali.

Menurut Mostofsky, Penner, Mittleman dalam artikel yang berjudul "Outbursts of anger as a trigger of acute cardiovascular events: a systematic review and meta-analysis," diterbitkan oleh US National Library of Medicine National Institutes of Health, menemukan bahwa: *"Risiko terkena strok meningkat tiga kali lipat akibat gumpalan darah (blood clot) ke otak atau pendarahan di otak selama dua jam setelah kondisi kemarahan yang meluap-luap. Untuk orang yang mempunyai aneurysm*[27] *pada salah satu arteri otak, mempunyai risiko enam kali lipat aneurysm-nya pecah ketika dalam kondisi kemarahan yang meluap-luap."*

h. Kemarahan dapat Merusak Paru-paru

Sebuah grup penelitian di Harvard University meneliti 670 pria dewasa menggunakan metode pengukuran *skala hostility* yang digunakan untuk mengukur level kemarahan dan mengukur setiap perubahan pada fungsi paru-paru pria. Pria yang mempunyai level *hostility* tertinggi mempunyai kapasitas paru-paru terburuk secara signifikan, yang mana akan meningkatkan risiko permasalahan pada *respiratory*.

i. Sering Marah dapat Mempercepat Risiko Kematian Dini

Dengan kata lain, sering marah dapat memperpendek umur. Sebuah riset dari Iowa State University menunjukkan, 25 persen orang yang suka marah memiliki risiko kematian 1,57 kali lebih besar dibanding mereka yang lebih sedikit merasa marah. Penelitian diambil dari 1.307 pria yang telah dipantau selama 40 tahun.

Marah dapat menyebabkan kematian secara mendadak jika hal tersebut mencapai tingkat kehebatan tertentu, yaitu ketika pembuluh darah mengalami penyumbatan dan pecah akibat tidak bisa mengakomodasi cepatnya aliran darah yang dipompakan oleh jantung.

Pers, 2008), hlm. 534.

[27] *Aneurisma serebral* (aneurisma otak) adalah kelainan di mana terjadi kelemahan pada dinding pembuluh darah otak, baik pembuluh darah nadi maupun pembuluh darah balik (tunika media dan tunika intima dari arteri maupun vena) yang menyebabkan penggelembungan pembuluh darah otak tersebut secara terlokalisasi. (Ropper AH, Brown RH. The cerebrovascular diseases. Adams and Victor's Principles of Neurology. 8th ed. New York: McGraw Hill; 2005: 718-22).

Kematian, panjang pendeknya umur seseorang sejatinya memang rahasia Allah, dan tidak ada yang tahu kecuali Dia semata. Manusia berperan pada panjang atau pendeknya umur dengan ikhtiarnya. Orang yang sakit berat misalnya, ia akan berusaha untuk tetap panjang umur dengan cara berobat. Orang yang frustrasi atau karena sebab yang lainnya misalnya, nekat mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri. Jadi, manusialah yang pada akhirnya menentukan umurnya.

Dalam hal ini, dengan wasiat untuk tidak marah, Nabi SAW secara tidak langsung memberi resep agar manusia panjang umur. Menahan marah berpotensi panjang umur karena orang tersebut akan sehat, baik sehat fisik maupun psikis. Secara fisik para ahli kesehatan telah menyatakan bahwa marah dapat memicu risiko tekanan darah tinggi dan sakit jantung. Secara psikis, orang yang jarang marah hidupnya cenderung lebih tenang, rileks, dan stabil. Orang seperti ini akan cenderung lebih bahagia hidupnya. Kebahagiaan inilah yang dapat membuat seseorang panjang umur karena tidak ada beban di pikiran dan hatinya. Hidupnya penuh dengan ketulusan dan keikhlasan.

j. *Kemarahan dapat Menyebabkan Melemahnya Sistem Kekebalan Tubuh*

Menurut ilmuwan Harvard, Romero-Martínez A., Lila M., Vitoria-Estruch S., Moya-Albiol L. dalam artikelnya yang berjudul "High Immunoglobulin A Levels Mediate the Association Between High Anger Expression and Low Somatic Symptoms in Intimate Partner Violence Perpetrators", diterbitkan oleh US National Library of Medicine National Institutes of Health, menemukan bahwa: *"Kemarahan dapat mempunyai hubungan yang erat dalam berkurangnya level antibody immunoglobulin A*[28] *selama enam jam."*

k. *Marah Menyebabkan Keletihan*

Ekspresi kemarahan tentu membutuhkan energi. Marah yang dapat membuat otot menjadi tegang, akan menimbulkan kelelahan tubuh. Marah semenit saja seperti empat jam bekerja. Alhasil, setelah marah kita pun akan merasa letih. Dalam proses itu, hormon stres akan

[28] *Antibody immunoglobulin A (IgA)* adalah antibodi yang memainkan peran penting dalam imunitas mukosa. IgA banyak ditemukan pada bagian sekresi tubuh (liur, mukus, air mata, kolostrum, dan susu) sebagai sIgA (*secretory IgA*) dalam perlindungan permukaan organ tubuh yang terpapar dengan mencegah penempelan bakteri dan virus ke membran mukosa. (*Wikipedia*).

meningkat seakan-akan membuat perasaan bergejolak. Ketika marah, kita mungkin merasa memegang kendali sementara, tapi tanpa disadari hal itu justru menguras habis energi kita. Akibatnya, produktivitas pun berkurang karena merasa letih.

l. Gangguan Tidur

Dengan begitu banyaknya pikiran negatif di kepala dan kegelisahan yang kita rasakan, rasanya sulit untuk terlelap tidur. Apabila kita tertidur dalam kondisi kelelahan akibat marah pun, tidur tentunya tidak akan berkualitas. Ketika kita tidur dengan rasa marah, tidur pun tak akan nyenyak.

Jika tubuh tidak mendapatkan cukup istirahat, maka akan menjadi sasaran empuk bagi berbagai macam penyakit. Jika seseorang terganggu dalam tidurnya, maka kondisi fisiknya akan melemah. Selain itu, kurang tidur sangat berpengaruh pada kinerja otak. Para ahli menunjukkan bahwa peran tidur sangat penting guna memainkan fungsi otak.[29]

Menurut penelitian J. Christian Gillin, M.D., "kurang tidur berpengaruh buruk bagi otak, apalagi saat memerlukannya untuk melakukan tugas tingkat tinggi (berpikir)." Jim Horne, Ph.D., direktur laboratorium penelitian tidur di Loughborough University di Inggris, mencatat bahwa sebagian dari otak akan bekerja berlebihan di saat seseorang mengalami kurang tidur, biasanya hanya satu yang masih aktif dari seluruh area otak.[30]

M. Sakit Kepala

Ketika marah, pembuluh darah di otak akan berdenyut tak beraturan. Hal ini akan menimbulkan nyeri dan sakit kepala yang parah. Cobalah untuk tenang, segera saat merasa nyeri di kepala karena kemarahan.

Umumnya, sakit kepala disebabkan oleh cemas dan stres.[31] Maka dari itu, sakit kepala sangat dipengaruhi oleh pikiran. Seseorang harus senantiasa menjaga emosi dan perilakunya agar tidak membahayakan fisiknya.

---

[29] Rafknowledge, *Insomnia dan Gangguan Tidur lainnya*, Pent. Matizih, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2004), hlm. 24.

[30] *Ibid.*, hlm. 26.

[31] Cia Wilkinson & Dr. Anne MacGregor, *Migren dan Sakit Kepala Lainnya*, Pent. Christine Pangemanan, (Jakarta: Dian Rakyat, 2002), hlm. 10.

4. Kiat-kiat Melatih Diri Mengendalikan Amarah

Setiap individu pernah marah dengan berbagai alasan. Meski merupakan hal yang wajar, namun jika tidak dikendalikan apalagi bersifat destruktif, maka marah berpotensi besar untuk menimbulkan permasalahan baru. Setiap individu harus mampu menghindarkan segala sebab yang membangkitkan emosi amarahnya.

Sifat mudah marah bisa diubah, demikian pendapat para peneliti kesehatan mental. Ibn Miskawaih[32] memberikan cara untuk menyingkirkan sebab-sebab marah, yakni: lemahkan daya marahnya, cabut substansinya, dan lindungi diri dari akibat-akibatnya, sehingga jika hal itu menimpa, kita akan menaati aturan akal.

Sebenarnya, ada lima hal mendasar sebagai terapi mengobati penyakit mudah marah. *Pertama,* dengan mengetahui dan mengingat-ingat keutamaan menahan amarah. *Kedua,* mengetahui kerugian-kerugian, bahaya-bahaya dan dosa-dosa kemarahan. *Ketiga,* benar-benar menyadari bahwa efek kemarahan (sesaat saja maupun berkepanjangan) justru sangat merugikan diri sendiri bukan orang lain. *Keempat,* berupaya maksimal melatih dan menghiasi diri dengan akhlak-akhlak mulia sebagai wujud pengamalan wasiat Rasulullah SAW. *Kelima,* memohon perlindungan Allah SWT tatkala percikan api amarah mulai tersulut di dalam hati kita. Karena sesungguhnya emosi kemarahan juga merupakan celah pintu masuk setan yang dapat menjerumuskan kita ke dalam jurang kebinasaan.

Berikut ini adalah beberapa kiat atau cara untuk melatih diri mengendalikan atau meredakan kemarahan yang bergejolak.

a. *Tarik Napas Dalam-dalam, Kemudian Embuskan Perlahan-lahan, Sambil Zikrullah (Lakukan berulang kali)*

Hal ini akan mengatasi ketegangan emosi dan membuat otot-otot rileks, ritme napas jadi teratur, dan jantung kembali berdetak normal. Zikir, akan membuat hati menjadi tenteram (QS. *ar-Ra'd* [13]: 28).

b. *Berlindung Kepada Allah SWT Dari Godaan Setan (Membaca Ta'awudz)*

Setan merupakan makhluk yang bisa menambahkan kemarahan

---

[32] Adalah seorang filsuf Muslim yang di anggap mampu memadukan dua tradisi pemikiran Yunani dan Islam, di samping juga ahli dalam filsafat Romawi, India, Arab, dan Persia, yang memusatkan perhatiannya pada filsafat etika Islam, meskipun sebenarnya Ibnu Miskawaih adalah seorang dokter, sejarawan, dan ahli bahasa.

bagi orang yang sedang marah. Adapun memohon perlindungan itu termasuk salah satu senjata yang paling kuat untuk menolak tipu daya setan.

Allah SWT berfirman, yang artinya: *"Dan jika kamu ditimpa sesuatu godaan setan, maka berlindunglah kepada Allah.*[33] *Sungguh, Dia Maha Mendengar, Maha Mengetahui"* (QS. *al-A'raaf* [7]: 200).

Sesungguhnya *ta'awudz* membantu untuk menghilangkan kemarahan, Dengan *ta'awudz* seseorang akan mengingat keutamaan meninggalkan marah, *ta'awudz* juga sebagai pengingat bagi seseorang akan buruknya akibat marah.[34]

Dari Sulaiman bin Shurd, ia berkata: Ketika aku sedang duduk bersama Rasulullah SAW ada dua orang laki-laki yang sedang bertengkar dan saling mencela, salah seorang dari keduanya telah memerah wajahnya dan mengembang urat lehernya. Maka, Rasulullah SAW bersabda, *"Sesungguhnya aku mengetahui satu kalimat yang seandainya dia mengucapkannya, maka niscaya akan hilang kemarahan yang dirasakannya. Seandainya dia mengatakan: "Aku berlindung kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk" (a'uudzubillaahi minasy-syaithaanir-rajiim),* maka akan hilang kemarahan yang dirasakannya" (HR. Bukhari dan Muslim).

c. Diam, Tidak Berbicara

Dari 'Abdullah bin 'Abbas, Rasulullah SAW bersabda: *"Apabila salah seorang di antara kalian marah, maka hendaklah ia diam"* (HR Ahmad).

Tujuan diam di sini adalah menghindari risiko terjadinya perselisihan, tidak ingin menyakiti orang lain dengan kemarahannya, ingin bersikap tenang untuk bisa berpikir jernih dan mencari solusi. Diam bukan berarti menaruh dendam kepada pihak lain, kemudian akan membalas pada waktu yang lain, akan tetapi memang murni untuk menghindarkan diri dari permusuhan.

Ketika seseorang marah, maka ia akan kehilangan kendali dalam berucap. Melontarkan kata-kata seenaknya sendiri yang memuaskan hatinya, dan terkadang kata-kata itu akan penuh cela dan hinaan kepada orang yang ia marahi. Hal ini akan memicu permusuhan dan bisa pula akan berakibat putusnya hubungan silaturrahim. Bahkan

---

[33] Maksudnya: membaca *A'uudzubillaahi minasy-syaithaanir-rajiim.*

[34] Imam Syihâbuddin Abî al-'Abbas Ahmad bin Muhammad al-Syâfi'î al-Qasthalanî, *Irsyad al-Syariy, (*Beirut-Lebanon: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah), Juz 13, hlm. 125.

bisa juga terjadi ketika orang marah karena sesuatu hal yang menimpa dirinya, ia dengan gampangnya menyalahkan Allah. Jelas hal ini justru akan mendatangkan azab Allah. *Na'uudzubillahi min dzalik.*

Maka, untuk menghindari hal-hal semacam ini, sangat tepat jika orang yang sedang marah dianjurkan untuk diam demi keselamatan dirinya dan orang lain.

d. Mengubah Posisi Ketika Marah (Duduk atau Berbaring)

Dari Abu Dzar, Rasulullah SAW bersabda, *"Jika salah seorang dari kalian marah dan ia dalam keadaan berdiri, maka hendaklah ia duduk, jika kemarahannya belum hilang maka hendaklah ia berbaring"* (HR. Abu Daud, Ahmad, dan Ibnu Hibban).

Ketika marah, biasanya terjadi ketegangan tubuh. Jantung berdegup kencang, urat leher membesar, darah mengalir deras. Dalam kondisi seperti ini, diperlukan relaksasi tubuh. Bila relaksasi sudah terjadi, dengan sendirinya marah pun mereda. Karena itu, Rasulullah SAW menganjurkan segera duduk bila sedang marah. Bila belum juga mereda, dianjurkan untuk berbaring.

Duduk atau berbaring bisa membuat tubuh rileks. Ini dapat meredakan ketegangan yang timbul ketika marah. Kondisi rileks secara bertahap akan mengendurkan intensitas marah sampai akhirnya hilang sama sekali. Di samping itu, duduk atau berbaring juga dapat menghalangi kecenderungan berlaku kasar.[35] Orang yang berdiri ketika marah, maka ia akan mudah untuk bergerak dan memukul. Adapun orang yang duduk atau berbaring akan mencegah dari berbuat demikian. Dengan rileks inilah darah yang mengalir akan lancar kembali, sehingga jika peredaran darah normal, maka kondisi organ-organ di dalam tubuh akan kembali normal.

e. Berwudhu' atau Mandi dan Semisalnya

> Rasulullah SAW bersabda: "Sesungguhnya marah itu dari setan dan setan diciptakan dari api, sementara api akan mati dengan air, maka jika salah seorang di antara kalian marah, maka berwudhulah." (HR. Abu Daud).

Orang marah perlu kesejukan. Ketika marah meluap-luap, basuh anggota tubuh dengan air (berwudhu sebagaimana syarat sah shalat). Kesejukan akan terasa. Kesegaran air dapat meredakan tekanan aliran darah yang timbul ketika marah. Ketegangan otot dan syaraf mengen-

[35] Mohamad Zaka Al Farisi, *Agar Hidup Lebih Hidup,* (Bandung: Simbiosa Rekatama Media, 2008), hlm. 69.

dur. Selanjutnya, timbul kesadaran spiritual bahwa tidak hanya tubuh yang dituntut bersih, tapi hati juga harus bersih.[36]

Berwudhu yang benar dapat menyucikan anggota tubuh serta jiwa, dapat menghilangkan dorongan-dorongan amarah ke arah yang negatif, merusak, dan membunuh di satu sisi, serta dapat mengarahkan daya amarah kepada keberanian, keadilan, dan kebenaran.[37]

f. *Perangi Amarah dengan Sabar dan Memberi Maaf*

خُذِ ٱلْعَفْوَ وَأْمُرْ بِٱلْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ ٱلْجَٰهِلِينَ ﴿١٩٩﴾

Jadilah engkau pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang makruf, serta berpalinglah daripada orang-orang yang bodoh. (QS. al-A'raaf [7]: 199)

Salah satu akhlak mulia yang harus dimiliki oleh seorang Muslim adalah menjadi pribadi yang pemaaf. Manusia merupakan makhluk yang tidak bisa lepas dari kesalahan, maka masing-masing dari kita harus menjadi orang yang pemaaf. Sungguh sangat egois dan tidak pantas jika manusia yang tak luput dari dosa dan kesalahan tidak mau menjadi orang pemaaf, padahal Allah SWT Maha Pemaaf lagi Maha Pengampun kepada hamba-hambaNya.

Memaafkan orang lain itu tidaklah merendahkan martabat dan harga diri seseorang, justru sifat pemaaf itu akan menjadikan dirinya lebih mulia.

"*Dari Abu Hurairah r.a., bahwa Rasulullah SAW bersabda, 'Tidaklah sedekah itu mengurangi harta, dan tidaklah Allah menambah bagi seorang hamba dengan pemberian maafnya (kepada saudaranya) kecuali kemuliaan (di dunia dan akhirat), serta tidaklah seseorang merendahkan diri karena Allah kecuali Dia akan meninggikan (derajat) nya (di dunia dan akhirat)*" [HR. Muslim].

Dalam hadis lain, Dari Uqbah bin Amir, dia berkata, Rasulullah SAW bersabda: *"Wahai Uqbah, bagaimana jika aku beritahukan kepadamu tentang akhlak penghuni dunia dan akhirat yang paling utama? Hendaklah engkau menyambung persaudaraan dengan orang yang memutuskan hubungan denganmu, hendaklah engkau memberi kepada orang yang tidak memberimu, dan maafkanlah orang yang telah menzalimimu"* (HR. Ahmad, Al-Hakim, dan al-Baghawi).

[36] *Ibid.*, hlm. 69.

[37] Muhammad Muhyidin, *Cahaya-cahaya Air Wudhu*, (Yogyakarta: Garailmu, 2009), hlm. 172-173.

Penuhilah jiwa kita dengan kasih sayang dan ampunan, niscaya kita akan mendapatkan kasih sayang dan ampunan yang lebih utama yang diberikan Allah kepada kita. *"Dan janganlah orang-orang yang mempunyai kelebihan dan kelapangan di antara kamu bersumpah bahwa mereka (tidak) akan memberi (bantuan) kepada kaum kerabat(nya), orang-orang yang miskin dan orang-orang yang berhijrah pada jalan Allah, dan hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampunimu? dan Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang"*[38] (QS. *an-Nuur* [24]: 22).

Memaafkan manusia adalah sumber kejernihan hati dan ketenteraman jiwa. Berdamai dengan manusia akan menyelamatkan diri dari gangguan dan menjaga diri dari permusuhan. Adapun di antara makna sabar adalah menerima apa pun kejadian dengan hati lapang, ikhlas, dan percaya bahwa Allah ada di balik semua hal.

Kelapangan dan keikhlasan hati dalam menyikapi problematika kehidupan akan membuat jiwa menjadi tenteram dan pikiran menjadi jernih. Seseorang tidak akan dapat meraih kehidupan yang baik, kecuali dengan membuka pintu maaf kepada siapa saja yang berbuat buruk kepadanya. Apabila dia mau memaafkan kesalahan orang, saat itulah Allah SWT akan mengganti pemberian maafnya dengan ketenangan, keridhaan, dan kedamaian.

Kejernihan dan kekotoran hati seseorang akan tampak jelas tatkala dirinya ditimpa kritik, celaan, atau penghinaan orang lain. Bagi orang yang lemah akal dan imannya, niscaya akan mudah goyah dan resah. Dia akan mudah sekali tersinggung, dan apabila sudah tersinggung seakan-akan tidak termaafkan, kecuali sudah terpuaskan dengan melihat orang yang menyinggungnya menderita, sengsara, atau tidak berdaya.

Lain halnya dengan orang yang memiliki kejernihan hati dan ketinggian akhlak. Ketika datang badai kritik, celaan, serta penghinaan seberat atau sedahsyat apa pun, dia tetap sabar menghadapi dan mengatasi gejolak emosi amarahnya, tegar, tak goyah sedikit pun. Malah ia justru dapat menikmatinya karena yakin betul bahwa semua musibah yang menimpanya tersebut semata-mata terjadi dengan seizin Allah SWT

Allah tahu persis segala aib dan cela hamba-Nya dan Dia berkenan

---

[38] Ayat ini berhubungan dengan sumpah Abu Bakar r.a. bahwa dia tidak akan memberi apa-apa kepada kerabatnya ataupun orang lain yang terlibat dalam menyiarkan berita bohong tentang diri 'Aisyah. Maka, turunlah ayat ini melarang beliau melaksanakan sumpahnya itu dan menyuruh memaafkan dan berlapang dada terhadap mereka sesudah mendapat hukuman atas perbuatan mereka itu.

memberitahukannya dengan cara apa saja dan melalui apa saja yang dikehendaki-Nya. Terkadang berbentuk nasihat yang halus, adakalanya lewat obrolan dan guyonan seorang teman, bahkan tak jarang berupa cacian teramat pedas dan menyakitkan. Ia pun bisa muncul melalui lisan seorang guru, ulama, orangtua, sahabat, kerabat, musuh, atau siapa saja.

Ketahuilah, ada tiga bentuk sikap orang yang menyampaikan kritik. *Pertama,* kritiknya benar dan caranya pun benar. *Kedua,* kritiknya benar, tetapi caranya menyakitkan. Dan *ketiga,* kritiknya tidak benar dan caranya pun menyakitkan. Bentuk kritik mana pun yang datang kepada kita, semuanya menguntungkan. Sama sekali tidak menjatuhkan kemuliaan kita di hadapan siapa pun, sekiranya sikap kita dalam menghadapinya penuh dengan kemuliaan. Allah SWT berfirman, *"Janganlah kamu sedih oleh perkataan mereka. Sesungguhnya kekuasaan itu seluruhnya adalah kepunyaan Allah. Dialah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui"* (QS. *Yunus* [10]: 65).

Ingatlah, walaupun bergabung jin dan manusia menghina kita, jika Allah menghendaki kemuliaan kepada diri kita, maka tidak akan ada sesuatu pun atau seorang pun yang bisa membuat diri kita menjadi jatuh ke lembah kehinaan. Allah SWT berfirman, *"Katakanlah: Wahai Tuhan yang mempunyai kerajaan, Engkau berikan kerajaan kepada orang yang Engkau kehendaki dan Engkau cabut kerajaan dari orang yang Engkau kehendaki. Engkau muliakan orang yang Engkau kehendaki dan Engkau hinakan orang yang Engkau kehendaki. Di tangan Engkaulah segala kebajikan. Sesungguhnya Engkau Mahakuasa atas segala sesuatu"* (QS. *Ali Imran* [3]: 26).

Untuk menjadi pribadi yang pemaaf memang tidak mudah. Apalagi jika luka di hati telah terlanjur menganga. Dalam kondisi seperti ini kadang yang muncul justru perasaan benci, dendam, berharap kejelekan terhadap orang yang telah melukai fisik dan hatinya. Sehingga jangankan mendoakan kebaikan, memaafkan kesalahannya saja masih sangat berat.

Keengganan untuk memberi maaf akan menguat manakala kesempatan untuk menuntut balas terhampar luas di hadapan. Ditambah lagi jika status sosial orang yang berbuat salah itu berada jauh di bawah kita. Jika hati tidak ada benteng iman, bisa-bisa ambisi nafsu untuk balas dendam akan menjelma menjadi tindakan nyata. Untuk bisa memaafkan orang yang telah berbuat zalim kepada kita butuh kebesaran jiwa dan kelapangan hati. Jika seseorang mampu memberi maaf meski dia

berada pada pihak yang benar dan memiliki status sosial yang lebih tinggi daripada orang yang telah berbuat jahat kepadanya, maka itulah tanda kemuliaan dan ketakwaan dirinya (QS. *Ali Imran* [3]: 134).

Memang dalam syariat Islam diperbolehkan untuk menuntut balas terhadap kejahatan yang ditimpakan kepada kita dengan balasan yang serupa. Namun memaafkan merupakan sikap yang jauh lebih baik dan lebih mulia daripada membalas kejahatannya.

Sebagaimana firman Allah SWT: *"Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang serupa, maka barangsiapa memaafkan dan berbuat baik maka pahalanya atas (tanggungan) Allah. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang zalim"* (QS. *asy-Syuura* [42]: 40).

"Tetapi barangsiapa bersabar dan memaafkan, sungguh yang demikian itu termasuk perbuatan yang mulia." (QS. *asy-Syuura* [42]: 43).

Dan, seperti kita ketahui bersama, betapa sifat memaafkan itu sangat mulia dan efektif untuk mengajak orang lain merasakan keindahan ajaran Islam. Banyak sekali bukti yang telah dicontohkan oleh Rasulullah SAW Berbagai bentuk kezaliman pernah beliau alami, namun Nabi SAW tidak membalas perlakuan buruk atas dirinya. Beliau justru bersabar, tenang, tak sedikit pun enggan apalagi keberatan untuk memberikan maaf, dan bahkan beliau mendoakan kebaikan untuk mereka yang menzaliminya.

g. Jangan Membalas Keburukan dengan Keburukan

ٱدْفَعْ بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ ٱلسَّيِّئَةَ ۚ نَحْنُ أَعْلَمُ بِمَا يَصِفُونَ ﴿٩٦﴾ وَقُل رَّبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَٰتِ ٱلشَّيَٰطِينِ ﴿٩٧﴾ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَن يَحْضُرُونِ ﴿٩٨﴾

Tolaklah perbuatan buruk mereka dengan yang lebih baik. Kami lebih mengetahui apa yang mereka sifatkan. Dan katakanlah: "Ya Tuhanku aku berlindung kepada Engkau dari bisikan-bisikan setan. Dan aku berlindung (pula) kepada Engkau Ya Tuhanku, dari kedatangan mereka kepadaku. (QS. al-Mu'minuun [23]: 96 – 98)

وَلَا تَسْتَوِى ٱلْحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُ ۚ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِىٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾ وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ٱلَّذِينَ صَبَرُوا۟ وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴿٣٥﴾ وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ ٱلشَّيْطَٰنِ نَزْغٌ فَٱسْتَعِذْ بِٱللَّهِ ۖ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْعَلِيمُ ﴿٣٦﴾

> Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan. Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang sangat setia. Sifat-sifat yang baik itu tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang sabar dan tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang mempunyai keuntungan yang besar. Dan jika setan mengganggumu dengan suatu gangguan, maka mohonlah perlindungan kepada Allah. Sesungguhnya Dia-lah yang Maha Mendengar lagi Maha mengetahui. (QS. Fushshilat [41]: 34 – 36)

Salah satu karakter Muslim yang baik adalah seseorang yang menyelamatkan, tidak mencelakakan dan menyakiti orang lain dengan ucapan maupun perbuatannya, terlebih sesama Muslim.

Diceritakan oleh Abu Na'im, dari Zakaria, dari 'Amir, ia berkata, aku telah mendengar 'Abdullah bin 'Umar berkata, Rasulullah SAW bersabda: *"Yang dinamakan orang Muslim itu ialah seseorang yang orang-orang Muslim lainnya selamat dari gangguan lidah dan tangannya, sedang yang dinamakan orang yang hijrah, yaitu seseorang yang meninggalkan semua larangan Allah"* (HR. Bukhari).

Seharusnya, ekspresi kemarahan tidak bersifat agresif. Saat marah, gunakan akal sehat dan hati nurani, pikirkan bagaimana mempertemukan pemikiran dan kebutuhan yang saling berseberangan, tanpa harus melukai, menuntut, dan cenderung memojokkan atau tidak mau tahu bagaimana kondisi orang lain. Hal ini menjatuhkan martabat kita di hadapan orang lain.[39]

Al-Qadhi Iyadh berkata, "Dengan kelembutan, apa yang menjadi tujuan akan berhasil diraih, dan apa yang dicari akan mudah diperoleh dengannya, yang tidak akan diperoleh dengan sikap lainnya.[40] Kelembutan dan kehalusan budi dalam ucapan, tindakan dan segala ihwal itu akan menambah kesempurnaan pencapaian tujuan serta menambah kemanisan dan kemapanan. Sedang tergesa-gesa dan tergopoh-gopoh itu akan menghilangkan nilai harga suatu amalan.[41]

Orang yang menuntut balas terhadap setiap orang yang berbuat jahat kepadanya, akan ada bara api yang menyala-nyala di dalam hatinya yang disebabkan kedengkian dan dendam. Orang-orang yang selalu menunggu-nunggu saat datangnya kesempatan untuk melam-

---

[39] Muhammad Umar Abdurahman, *Op. Cit.,* hlm. 89-113.

[40] Imam an-Nawâwî, *Syarah Shahîh Muslim,* Juz 16, Pent. Ahmad Khotib, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2010), hlm. 539.

[41] Dr. Husaini A. Majid Hasyim, *Syarah Riyadhus Shalihin,* Juz 2, Pent. H. Muammal Hamidy dan Drs. Imron A. Manan, (Surabaya: PT Bina Ilmu, 2003), hlm. 440.

piaskan dendam dan menuntut balas terhadap orang lain, dalam dada mereka ada tungku yang dinyalakan oleh bara kebencian dan kejengkelan. Jadi, dalam berinteraksi dengan manusia, tumbuhkan rasa toleransi, jabat tangan, saling memaafkan, dan berdamai.[42]

Seorang psikoanalisis berkata: "Tinggalkanlah niat membalas dendam terhadap musuh-musuhmu, sebab ini menyebabkan engkau merugi lebih daripada kerugian yang engkau maksudkan menimpa musuh-musuhmu. Ketika kita memendam kebencian terhadap musuh-musuh kita, sebenarnya kita memberi mereka kesempatan untuk mengungguli kita. Sesungguhnya, musuh-musuh kita akan menari kegirangan jika mereka mengetahui tingkat kecemasan yang mereka timpakan kepada kita. Kebencian yang kita pendam terhadap mereka, tidak merugikan mereka. Sebaliknya, kebencian itu merugikan kita dan mengubah hari-hari dan malam-malam kita menjadi neraka. Karenanya perlu benar untuk mencamkan manfaat-manfaat pemberian maaf."[43]

h. Sadar Ketika Diingatkan

Sebagaimana dalam sebuah atsar yang diriwayatkan Ibnu Abbas r.a.: Sesungguhnya seseorang meminta izin pada Umar r.a. maka dia mengizinkannya dan orang itu berkata: "Wahai Ibnul Khattab. Demi Allah, engkau tidak memberiku dengan pemberian yang banyak, tidak juga berhukum kepada kami dengan adil." Seketika itu Umar r.a. marah sehingga dia hendak memukulnya, namun al-Harb bin Qais (seorang teman duduk Umar) berkata: "Wahai Amirul mu'minin! Sesungguhnya *Allah 'Azza wa Jalla* telah berfirman kepada Nabi *Shallallahu 'alaihi wasallam:* Jadilah engkau pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang makruf, serta berpalinglah dari orang-orang yang bodoh (QS. *al-A'raaf*: 199). "Sebab, sesungguhnya dia termasuk orang yang bodoh." Demi Allah, Umar r.a. tidak meremehkan ayat tersebut saat dibacakan kepadanya, dan dia teguh dalam tuntunan kitab *Allah 'Azza wa Jalla*" (HR.Bukhari).

i. Memberikan Hak Badan untuk Beristirahat

Stabilkan ketegangan syaraf, otot, tekanan darah akibat gejolak

---

[42] Dr. Aidh Al-Qarni, *Menakjubkan! Potret Hidup Insan Beriman,* Pent. Syihabuddin Al-Qudsi, (Solo: Aqwam, 2005), hlm. 83.

[43] Sayyid Mahdi ash-Shadr, *Mengobati Penyakit hati, Meningkatkan Kualitas Diri,* (Jakarta: Pustaka Zahra, 2000), hlm. 29-30.

amarah dengan istirahat yang cukup atau *refreshing*. Penyegaran diri sangat dibutuhkan. Ini dapat memperbaiki suasana hati sehingga bisa mengatasi naik turunnya emosi.

Carilah cara bagaimana menjadikan diri kita rileks atau santai, misalnya dengan *refreshing* ke tempat-tempat yang bisa mendamaikan hati dan menjernihkan pikiran, melakukan hal-hal baik yang menjadi kegemaran kita, dan berolahraga secara teratur.

Rasulullah SAW dan para sahabatnya adalah orang-orang yang dapat mengendalikan emosi, marah, dan benci. Mereka mampu memaafkan kesalahan orang lain, ramah kepada orang yang angkuh, santun kepada orang fasik, sabar kepada orang yang mencela, dan murah hati kepada orang yang menyakiti. Dengan menahan amarah secara baik dan benar, semua persoalan dapat diselesaikan dengan arif dan bijak.

"Maukah kalian kuberitahu orang yang paling menyerupaiku (pribadinya)?" Mereka (para sahabat) berkata, "Tentu, wahai Rasulullah!" Beliau mengatakan: "Yaitu orang yang paling baik akhlaknya, yang paling 'sejuk' naungannya, yang paling berbakti kepada kerabat-kerabatnya, yang paling besar cintanya kepada saudara-saudaranya, yang paling sabar dalam menetapi kebenaran, yang paling pemaaf, dan yang paling kuat kesadaran dirinya di saat ridha maupun di saat marah" (al-Hadis).

G. PELIT ATAU KIKIR (BAKHIL)

وَلَا يَحْسَبَنَّ ٱلَّذِينَ يَبْخَلُونَ بِمَآ ءَاتَىٰهُمُ ٱللَّهُ مِن فَضْلِهِۦ هُوَ خَيْرًا لَّهُم ۖ بَلْ هُوَ
شَرٌّ لَّهُمْ ۖ سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخِلُوا۟ بِهِۦ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ ۗ وَلِلَّهِ مِيرَٰثُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ
وَٱلْأَرْضِ ۗ وَٱللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١٨٠﴾

Sekali-kali janganlah orang-orang yang bakhil dengan harta yang Allah berikan kepada mereka dari karunia-Nya menyangka bahwa kebakhilan itu baik bagi mereka. Sebenarnya kebakhilan itu adalah buruk bagi mereka. Harta yang mereka bakhilkan itu akan dikalungkan kelak di lehernya di hari kiamat. Dan kepunyaan Allah-lah segala warisan (yang ada) di langit dan di bumi. Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (QS. Ali Imran [3]: 180)

وَأَمَّا مَنۢ بَخِلَ وَٱسۡتَغۡنَىٰ ﴿٨﴾ وَكَذَّبَ بِٱلۡحُسۡنَىٰ ﴿٩﴾ فَسَنُيَسِّرُهُۥ لِلۡعُسۡرَىٰ ﴿١٠﴾ وَمَا يُغۡنِي عَنۡهُ مَالُهُۥٓ إِذَا تَرَدَّىٰٓ ﴿١١﴾

Dan adapun orang-orang yang bakhil dan merasa dirinya cukup (maksudnya: tidak memerlukan lagi pertolongan Allah dan tidak bertakwa kepada-Nya). Serta mendustakan pahala terbaik. Maka, kelak Kami akan menyiapkan baginya (jalan) yang sukar. Dan hartanya tidak bermanfaat baginya apabila ia telah binasa. (QS. al-Lail [92]: 8 – 11)

Diriwayatkan Imam Tirmidzi dari Ibnu Amru, "Suatu ketika Nabi Muhammad kedatangan tamu yang tingkah lakunya sangat membosankan. Nabi bertanya kepadanya:

"Apakah kamu punya harta?"

Dia menjawab, "Ya Nabi."

"Harta seperti apa yang kamu miliki?" Tanya Nabi

Dia menjawab, "Dari setiap harta yang Allah karuniakan padaku."

Kemudian Nabi bersabda, "Sesungguhnya Allah sangat ingin melihat perubahan dirimu. Bersikaplah dermawan dengan nikmat yang telah diberikan-Nya padamu."

Melalui cerita ini, Sang Nabi ingin mengingatkan kita, agar kita tidak tercebur dalam perilaku kikir pada diri sendiri, keluarga, dan saudara-saudara kita. Adapun harta yang kita miliki, hendaklah kita belanjakan dan sedekahkan kepada orang-orang yang membutuhkan pertolongan. Seperti yang dikemukakan Nabi Muhammad SAW, *"Keutamaan harta yang dimiliki oleh seseorang adalah harta yang dibelanjakan untuk keluarganya, untuk kendaraannya di jalan Allah dan dibelanjakan untuk saudara-saudaranya yang berjuang di jalan Allah*" (HR. Muslim).

Bakhil (pelit/kikir) adalah seseorang yang tak ingin apa yang dimiliki terlepas darinya, disengaja ataupun tidak. Biasanya sifat ini berkait dengan sifat egoistis, dan Allah melarangnya dalam QS. *al-Isra'* [17]:29 serta QS. *Ali Imran* [3]: 92.

وَلَا تَجۡعَلۡ يَدَكَ مَغۡلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبۡسُطۡهَا كُلَّ ٱلۡبَسۡطِ فَتَقۡعُدَ مَلُومًا مَّحۡسُورًا ﴿٢٩﴾

Dan janganlah kamu jadikan tanganmu terbelenggu pada lehermu dan janganlah kamu terlalu mengulurkannya (maksudnya: jangan kamu terla-

lu kikir, dan jangan pula terlalu pemurah) karena itu kamu menjadi tercela dan menyesal. (QS. al-Isra' [17]: 29)

لَن تَنَالُواْ ٱلۡبِرَّ حَتَّىٰ تُنفِقُواْ مِمَّا تُحِبُّونَۚ وَمَا تُنفِقُواْ مِن شَيۡءٖ فَإِنَّ ٱللَّهَ بِهِۦ عَلِيمٞ ٩٢

Kamu sekali-kali tidak sampai kepada kebajikan (yang sempurna), sebelum kamu menafkahkan sebagian harta yang kamu cintai. Dan apa saja yang kamu nafkahkan, maka sesungguhnya Allah mengetahuinya. (QS. Ali Imran [3]: 92)

Fakhruddin ar-Razi membedakan antara ambisius dan bakhil. Ambisius adalah usaha total untuk memperoleh kekayaan ketika tidak ada atau ketika jumlahnya sedikit; sedangkan bakhil adalah usaha total untuk mempertahankan kekayaan ketika kekayaan tersebut ada. Dengan demikian, cinta harta dalam dua hal. *Pertama,* kesukaan untuk mengumpulkan dan menghasilkan harta yang disebut ambisius; dan *kedua,* kesukaan untuk mempertahankannya yang disebut bakhil.

Alangkah indahnya perkataan orang bijak, "Sungguh mengherankan seorang yang kikir bersegera menjadi seorang yang fakir, yang ia lari darinya, dan mengakhirkan kelapangan yang ia cari, dan boleh jadi ia mati di antara kedua hal ini. Dia menjadikan hidupnya di dunia seperti hidupnya orang-orang fakir, namun hisabnya kelak di akhirat seperti hisabnya orang-orang kaya."

Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah *rahimahullah* berkata: "Orang-orang beriman mereka dipuji karena keberanian dan kedermawanannya, sebagaimana dicelanya seorang yang kikir dan penakut."

Menurut Fakhruddin a-Razi, terapi sifat bakhil dapat dilakukan dengan dua metode, yaitu metode ilmu dan praktik. Dalam hal ini, ar-Razi mengikuti ide al-Ghazali yang mewasiatkan untuk melakukan terapi akhlak tercela dengan metode ilmu dan praktik. Fakhruddin ar-Razi banyak dipengaruhi oleh al-Ghazali sebelumnya tentang terapi sifat bakhil, dan banyak mengambil pendapatnya tentang teori tersebut.

1. Terapi Penyakit Bakhil dengan Metode Ilmu

Terapi sifat bakhil dengan metode ilmu dapat dilakukan dengan beberapa cara, di antaranya:

1. Selalu mengingat kematian, merenungi kematian orang lain, dan merenungi bahwa manusia tidak dapat memanfaatkan kekayaan

kecuali semasa hidupnya. Dia harus mengurangi kebutuhannya, sehingga ambisinya untuk memperoleh harta yang memenuhi kebutuhan-kebutuhannya akan berkurang.

2. Merenungi ayat-ayat dan hadits-hadits yang mencela sifat bakhil, memuji sifat dermawan, serta memberi ancaman hukuman bagi orang yang bakhil.
3. Banyak merenungi kondisi kaum yang bakhil, bagaimana orang menjauhi dan mencela mereka. Sehingga pada saat itu ia akan tahu hakikat perasaan orang lain terhadap dirinya.
4. Hendaknya ia mengetahui bahwa tidak ada cara untuk memanfaatkan harta kecuali dengan menginfakkannya. Manfaat harta secara fisik sangat sedikit dan untuk memperolehnya tidak memerlukan biaya yang banyak, sementara manfaat secara rohani juga tidak ada.
5. Kadang-kadang orang bakhil mengalami kondisi kehilangan harta dan pada saat itu ia tidak mendapatkan pujian dari orang lain dan pahala dari Allah. Tetapi jika orang menafkahkan hartanya dalam kebajikan, maka ia akan mendapatkan pujian dari orang lain dan balasan pahala dari Allah.
6. Sesungguhnya orang yang bakhil bagaikan tawanan yang dikuasai oleh cinta harta, tetapi jika ia mampu berinfak, maka dialah penguasa harta. Ketahuilah, kedudukan manusia sebagai penguasa harta lebih baik daripada kedudukannya sebagai orang yang dikuasai harta.
7. Jika orang bakhil meninggal dunia, maka ia mewarisi hartanya untuk orang lain. Mereka pasti akan menafkahkannya untuk kepentingan diri mereka sendiri. Orang lain akan selalu mencelanya. Jadi, ia hanya mendapatkan celaan di dunia dan siksaan di akhirat karena hartanya.
8. Orang dermawan sangat dikuasai semua orang dan orang bakhil sangat dibenci. Orang dermawan mengeluarkan hartanya dan menguasai roh (hati) semua orang, sedangkan orang bakhil mempertahankan hartanya dan tidak dapat menguasai roh (hati) orang lain. Roh manusia berasal dari substansi malaikat, sedangkan emas dan perak berasal dari benda-benda mati. Oleh karena itu, perbedaannya antara keduanya sangat besar.
9. Selalu bersifat *qana'ah* akan membuat orang tidak membutuhkan sesuatu. Adapun menikmati kenikmatan dunia akan membuat orang selalu membutuhkannya. Kondisi tidak membutuhkan se-

suatu lebih sempurna daripada kondisi yang membutuhkan sesuatu. Pasalnya, yang pertama merupakan sifat Allah, dan kedua sifat makhluk.

10. Orang kaya membutuhkan usaha yang sungguh-sungguh untuk menjaga hartanya dari segala bencana dan kerusakan. Bahkan, jika hartanya hilang, ia merasa sangat sedih; dan jika tidak rusak, maka ia akan selalu mengalami ketakutan dan kelelahan untuk menjaganya. Sebaliknya, orang yang terbebas dari harta karena memperoleh kesempurnaan jiwa, maka ia terbebas dari ketakutan dan keletihan tersebut.

Sesungguhnya pengetahuan tentang semua hakikat di atas dapat mengubah pandangan orang yang bakhil terhadap harta dan mengurangi ambisinya untuk menyimpannya dan tidak menginfakkannya, sehingga ia terbebas dari sifat bakhil. Demikianlah, kita melihat Fakhruddin ar-Razi sama seperti al-Kindi, Abu Bakar ar-Razi, Miskawaih dan al-Ghazali yang telah melampaui para psikolog modern penganut aliran terapi behavioral-kognitif.

2. Terapi Sifat Bakhil dengan Metode Praktik

Fakhruddin ar-Razi menyebutkan beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengatasi sifat bakhil dengan metode praktik, adalah sebagai berikut:

1. Jika orang bakhil merenungi keburukan sifat bakhil dan kebaikan sifat dermawan, maka ia pasti cenderung untuk memilih kebaikan. Oleh karenanya, pada saat itu ia akan segera mengeluarkan harta dan berbuat baik dengannya sebelum mendapatkan halangan dari setan.
2. Mencari seorang guru yang dapat membebaskannya dari segala sesuatu yang membuat dirinya tergantung.
3. Sesungguhnya sifat bakhil merupakan keasyikan yang berlebihan terhadap harta. Jika keasyikan terlalu berlebihan, maka akan menjadi penyakit parah. Obatnya yang terbaik adalah menjauhi sesuatu yang membuatnya asyik dan tempatnya. Demikian juga dengan cinta harta. Penyakit cinta harta dapat diatasi dengan menginfakkannya, sehingga keasyikannya terhadap harta hilang dari hatinya yang kemudian dapat menghilangkan sifat bakhil. Jadi, terapi bakhil adalah memperbanyak infak harta. Tentang hal ini, Fakhruddin ar-Razi menyebutkan satu kaidah umum, yaitu,

"Sesungguhnya banyaknya tindakan akan menguatkan sifat dan ketiadaan tindakan akan melemahkan sifat tersebut.

Agaknya metode terapi sifat bakhil ini sangat mirip dengan metode yang digunakan oleh para psikolog modern dalam mengatasi gangguan perilaku terutama terapi *reciprocal inhibition.* Fakhruddin ar-Razi dan al-Ghazali telah mendahului para psikolog modern dalam menggunakan metode ini untuk menanggulangi gangguan perilaku.

H. BOROS (TABDZIR)

وَٱلَّذِينَ إِذَآ أَنفَقُواْ لَمۡ يُسۡرِفُواْ وَلَمۡ يَقۡتُرُواْ وَكَانَ بَيۡنَ ذَٰلِكَ قَوَامٗا ﴿٦٧﴾

Dan orang-orang yang apabila membelanjakan (harta), mereka tidak berlebihan, dan tidak (pula) kikir, dan adalah (pembelanjaan itu) di tengah-tengah antara yang demikian. (QS. al-Furqan [25]: 67)

Tabdzir disebut juga boros, yang berarti menggunakan sesuatu secara berlebih-lebihan dan tidak bermanfaat. Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia,* boros diartikan sebagai berlebih-lebihan dalam pemakaian uang, barang, dan lain sebagainya. Orang yang memiliki sifat *tabdzir* disebut mubazir.

Kecenderungan manusia berperilaku boros terhadap harta adalah hal yang dilarang dan dibenci Allah. Hal ini karena perilaku boros adalah salah satu tipu daya setan terkutuk yang membuat harta yang kita miliki tidak efektif mengangkat derajat kita. Harta yang dimiliki justru efektif menjerumuskan, membelenggu, dan menjebak kita dalam kubangan tipu daya harta karena kita salah dalam menyikapinya.

وَءَاتِ ذَا ٱلۡقُرۡبَىٰ حَقَّهُۥ وَٱلۡمِسۡكِينَ وَٱبۡنَ ٱلسَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرۡ تَبۡذِيرًا ﴿٢٦﴾

Dan berikanlah kepada keluarga-keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. (QS. al-Isra' [17]: 26)

إِنَّ ٱلۡمُبَذِّرِينَ كَانُوٓاْ إِخۡوَٰنَ ٱلشَّيَٰطِينِۖ وَكَانَ ٱلشَّيۡطَٰنُ لِرَبِّهِۦ كَفُورٗا ﴿٢٧﴾

Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara setan, dan setan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya. (QS. al-Isra' [17]: 27)

"Sesungguhnya Allah suka kepadamu tiga macam dan membenci kepadamu tiga macam. Suka kalau kamu menyembah kepada-Nya dan tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun. Dan supaya kamu berpegang

teguh kepada Al-Qur'an tali ikatan Allah dengan kamu semuanya. Dan jangan bercerai-berai. Dan membenci daripadamu banyak bicara, terlalu banyak harta dan memboroskan harta." (HR. Muslim)

Orang yang punya harta, kecenderungannya untuk menjadi pencinta harta cenderung lebih besar. Makin bagus, makin mahal, makin senang, maka makin cintalah ia kepada harta yang dimilikinya. Lebih dari itu, maka ingin pulalah ia untuk memamerkannya. Terkadang apa saja ingin dipamer-pamerkan. Ada yang pamer kendaraan, pamer rumah, pamer mebel, pamer pakaian, dan lain-lain.

Seorang Muslim, dalam seluruh aspek kehidupannya, mengisi hari-harinya dengan sikap sederhana dan menjauhkan diri dari perilaku boros. Kesederhanaan itu terlihat dalam penampilannya dan bergaul dengan sesama. Dia berkumpul dengan mereka dalam kebaikan dan meninggalkan mereka dalam kejelekan, hura-hura serta maksiat. Orang yang sederhana, pesona hidupnya bercahaya. Mereka tidak kikir dan tidak juga boros, kekayaannya didistribusikan kepada yang memerlukan. Tidak ada alasan bagi seseorang yang diberi kelebihan harta lalu menghamburkannya dengan sia-sia.

Penyakit boros dapat disebabkan oleh beberapa hal, di antaranya:

1. Karena kebodohan. Penyakit boros dapat disebabkan karena ketidaktahuan seseorang akan dampak dan bahayanya, serta tidak memahami arti penting kesempatan dan nikmat yang dikaruniakan Allah SWT kepadanya.
2. Memiliki jiwa yang kerdil sehingga tidak mampu mengendalikan keinginan diri.
3. Penyakit gengsi. Tidak sedikit di antara kita, hanya karena ingin dipuji, dihormati, dan dipandang—berusaha memiliki pernak-pernik barang dan perhiasan yang bukan karena membutuhkannya, tetapi lebih disebabkan gengsi.
4. Budaya hidup boros.
   Budaya hidup boros tidak hanya merugikan diri kita sendiri tetapi juga merugikan orang lain, ekosistem, dan kerusakan lingkungan. Seperti fenomena pemanasan global yang terjadi saat ini—adalah dampak dari budaya boros dalam menggunakan bahan bakar dan energi.

Kiat-kiat Mengatasi Penyakit Boros

Berikut beberapa tips untuk mengatasi penyakit boros:

a. Kendalikan Keinginan Diri, Jangan Memperturutkan Hawa Nafsu

Seseorang yang melakukan sesuatu tanpa perencanaan yang jelas akan berujung pada penyakit boros. Oleh karena itu, buatlah daftar perencanaan—skala prioritas tingkat kebutuhan dan kemanfaatan—sebelum kita melakukan sesuatu agar tidak terjadi besar pasak dari tiang (penghasilan sedikit tetapi keinginan selangit). Pergunakan uang untuk membeli sesuatu hanya karena perlu dan mampu saja.

Ketika tersirat ingin membeli sesuatu, tanyakan; apakah kita benar-benar memerlukannya, sudah wajibkah kita membelinya? Ketika alasan pertanyaan tadi sudah logis dan dapat diterima akal sehat, maka kalau pun jadi membeli pilihlah yang skalanya paling irit, paling hemat, dan paling mudah perawatannya. Jangan berpikir dahulu tentang keren atau mereknya. Cobalah renungkan; mending keren tapi menderita atau irit tapi lancar? Tahanlah keinginan untuk berlaku boros dengan sekuat tenaga, yakinlah semakin kita bisa mengendalikan keinginan kita, maka kita akan semakin terpelihara dari perilaku boros. Sebaliknya, jika tidak dapat kita kendalikan, maka pastilah kita akan disiksa oleh barang-barang kita sendiri. Kita akan disiksa oleh kendaraan kita dan disiksa oleh harta yang kita miliki.

b. Kikislah Penyakit Gengsi yang Bersarang dalam Diri Kita

Mereka yang terbiasa glamor, hidup mewah, yang senang kepada merek termasuk yang akan menderita karena hidupnya akan berbiaya tinggi. Pasti merek itu akan berubah-ubah tidak akan terus sama dalam dua puluh tahun.

Harus siap-siap menderita karena akan mengeluarkan uang banyak untuk mengejar kemewahannya, untuk menjaganya, dan untuk perawatannya. Dia juga akan disiksa oleh kotor hati yaitu riya. Makin mahal, tingkat pamernya makin tinggi. Makin tinggi keinginan pamer makin orang lain menjadi iri/dengki. Ada orang sederhana ingin kelihatan kaya, segala sesuatu dikenakan, segalanya dicicil, dikredit—inilah yang akan menderita.

c. Senantiasa Qana'ah dalam Hidup: Gaya Hidup Bersahaja (Sederhana) dan Proporsional.

Orang yang bersikap *qana'ah* memanfaatkan harta yang dimiliki sewajarnya dan hanya digunakan sebagai sarana beribadah kepada Allah SWT Ia tidak bermewah-mewahan dalam makan, minum, gaya

hidup, dan lain sebagainya; tidak menambah-nambah di atas kadar kemampuan, tidak berlebihan dalam hal apa pun; serta tidak melanggar batasan-batasan yang telah disyariatkan Allah SWT

Qana'ah menuntut tiga hal di dalamnya:

- Syukur, sebagai wujud menerima apa adanya atas karunia Allah.
- Tasyakur, sebagai sikap kelapangan hati dan kesabaran.
- Tafakur: bentuk evaluasi diri untuk mengubah pola hidup yang tidak berlebihan dan melampaui batas.

Budaya bersahaja salah satu budaya yang harus kita tanamkan kuat-kuat dalam diri. Memilih hidup dengan budaya bersahaja bukan berarti tidak boleh membeli barang-barang yang bagus, mahal, dan bermerek. Silakan saja. Tapi ternyata jika kita berperilaku boros, sama sekali tidak akan menjadi amal kebaikan bagi kita.

Satu contoh hal yang disebut kurang syukur dalam hidup adalah jika hidup kita itu *israf* yaitu berlebihan, boros, dan bermewah-mewahan. Hati-hati yang suka hidup mewah, yang senang kepada merek itu adalah kufur nikmat. Mengapa? Karena setiap Allah memberi uang itu ada hitungannya. Memang kita enak saja rasanya tapi itu pasti akan dituntut oleh Allah. Dan itu juga memengaruhi struktur rezeki kita, karena kita sudah kufur nikmat. Kita harus bisa mempertanggungjawabkan setiap perbuatan kita karena tidak ada yang kecil di mata Allah. Tidak ada pemborosan karena semua dihitung oleh Allah. Cobalah ingat ini uang milik Allah. Kenapa jika kita bisa hemat tidak kita lakukan. Uang penghematan bisa digunakan untuk sedekah misalnya, atau menolong orang yang lebih membutuhkan. Sedekah itu tidak akan mengurangi harta kita kecuali bertambah dan bertambah. Penghematan akan mengundang berkah,—inilah yang disebut syukur nikmat.

Budayakanlah hidup hemat, tetapi hemat bukan berarti pelit. Hemat berarti proporsional. Proporsional atau adil adalah puncak dari akhlak. Tujuannya mempertanggungjawabkan setiap rupiah yang Allah titipkan.

Jika kita terbiasa hidup bersahaja, peluang riyanya kecil. Tidak ada yang perlu dipamerkan. Bersahaja tidak membuat orang iri. Dan anehnya orang yang bersahaja itu punya daya pikat tersendiri. Pejabat yang bersahaja akan menjadi pembicaraan yang baik. Artis yang saleh dan bersahaja selalu bikin decak kagum. Ulama yang bersahaja itu juga membuat simpati. Orang kaya yang rendah hati dan dermawan disenangi dan didoakan banyak orang.

Nabi Muhammad SAW tidak memiliki singgasana, rumah bagaikan istana, bahkan tanda jasa sekalipun, tetapi tidak berkurang kemuliaannya sedikit pun sampai sekarang.

d. Berkahkanlah Rezeki yang Ada untuk Meraih Ridha Allah

Kita harus sangat takut dengan hidup yang tidak berkah, yaitu yang tidak bermanfaat bagi dunia juga tidak bermanfaat bagi akhirat. Kita tidak boleh cukup senang memiliki sesuatu. Tetapi yang harus lebih kita senangi adalah keberkahan atas segala sesuatu itu. Jadi, bukan takut tidak memiliki sesuatu, tetapi harus lebih takut sesuatu yang sudah dimiliki tidak membawa berkah.

Mulailah berhati-hati dengan uang. Bagaimana supaya uang menjadi berkah. Hati-hati pula jangan sampai ada hak-hak orang lain yang terampas atau belum tertunaikan, apalagi hak ummat.

Alkisah, Umar bin Abdul Aziz—semoga Allah meridhainya, ketika beliau sedang mengerjakan tugas negara malam hari di rumahnya, tiba-tiba anaknya mengetuk pintu kamar. Kemudian beliau membuka pintu dan lampu di kamar tersebut dimatikannya. Si anak lalu bertanya, “Kenapa lampu engkau matikan, ya Abi?” Lalu beliau menjawab, “Karena minyak pada lampu ini milik negara. Tidak layak kita membicarakan urusan keluarga dengan menggunakan fasilitas negara.” Begitulah Umar, sangat hati-hatinya karena mengharapkan hidupnya mendapat ridha dan berkah dari Allah SWT.

Dari cerita yang dikisahkan di atas mengandung berbagai hikmah yang dapat kita teladani:

- Menggunakan jabatan dan wewenang yang sangat membawa berkah tiada lain kecuali mengenyampingkan kepentingan dan kesenangan pribadi di atas hak dan kesenangan Allah.
- Harta kekayaan yang melimpah yang kita kuasai, yang membawa berkah, tiada lain kecuali harta yang bersih yang tertunaikan kewajiban-kewajibannya baik hak orang lain apalagi hak umat.

I. TAMAK (SERAKAH)

وَلَتَجِدَنَّهُمْ أَحْرَصَ ٱلنَّاسِ عَلَىٰ حَيَوٰةٍ وَمِنَ ٱلَّذِينَ أَشْرَكُوا۟ ۚ يَوَدُّ أَحَدُهُمْ لَوْ يُعَمَّرُ أَلْفَ سَنَةٍ وَمَا هُوَ بِمُزَحْزِحِهِۦ مِنَ ٱلْعَذَابِ أَن يُعَمَّرَ ۗ وَٱللَّهُ بَصِيرٌۢ بِمَا يَعْمَلُونَ ﴿٩٦﴾

> Dan sungguh, engkau (Muhammad) akan mendapati mereka (orang-orang Yahudi), manusia yang paling serakah akan kehidupan (dunia), bahkan (lebih tamak) dari orang-orang musyrik. Masing-masing merekaingin agar diberi umur seribu tahun, padahal umur panjang itu sekali-kali tidak akan menjauhkanmereka dari azab. Dan Allah Maha Melihat apa yang mereka kerjakan. (QS. al-Baqarah [2]: 96)

Menurut bahasa, tamak artinya serakah, sifat yang tak pernah merasa puas dengan yang sudah dicapai, selalu ingin memperoleh sesuatu yang banyak untuk diri sendiri. Menurut istilah tamak adalah cinta kepada dunia (harta) terlalu berlebihan tanpa memperhatikan hukum halal haram yang mengakibatkan adanya dosa besar. Karena ketidakpuasannya itu, segala cara pun ditempuh. Tidak peduli apakah cara yang ditempuh itu dibenarkan oleh syariat atau tidak, tak berpikir apakah harus mengorbankan kehormatan orang lain atau tidak, yang penting, apa yang menjadi kebutuhan nafsu syahwatnya terpenuhi.

Sifat tamak termasuk salah satu penyakit hati yang tidak *istiqamah* kepada anugerah Allah. Jiwanya selalu gelisah, ingin ini ingin itu. Terhuyung ke kiri dan ke kanan, seperti pohon yang diembus angin. Sifat ini tidak akan pernah hilang di dunia ini, kecuali setelah maut menjemputnya. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah SAW: *"Seandainya anak-cucu Adam mendapatkan dua lembah berisi emas, niscaya dia masih menginginkan lembah emas yang ketiga. Tidak pernah kenyang perut anak Adam kecuali setelah ditutup tanah (mati). Dan Allah mengampuni orang-orang yang bertaubat"* (HR. Ahmad).

Sifat tamak juga memicu orang untuk rakus. Milik yang ada di tangan orang pun disukainya, untuk itu ia akan berusaha memperolehnya. Segala sesuatu dia ambil untuk kepentingannya sendiri dan tidak memikirkan hak orang lain.

Ibnu al-Jauziyyah *rahimahullah* berkata, *"Jika sifat rakus dibiarkan lepas kendali, maka ia akan membuat seseorang dikuasai nafsu untuk sepuas-puasnya. Sifat ini menuntut terpenuhinya banyak hal yang menjerumuskan seseorang ke liang kehancuran."*[44]

Ibnu Taimiyyah rahimahullah berkata, *"Seorang hamba akan merasa merdeka selagi ia qana'ah dan orang merdeka akan menjadi budak selagi ia tamak."*[45] Beliau juga berkata, *"Ketamakan membelenggu*

---

[44] Ibnu al-Jauzi, *Terapi Spiritual: Agar Hidup Lebih Baik dan Sembuh dari Segala Penyakit Batin*, (Jakarta: Zaman, 2010), Cet. I, hlm. 25.

[45] Ibnu Taimiyyah, *Tazkiyatun Nafs: Menyucikan Jiwa dan Menjernihkan Hati dengan Akhlak Mulia*, (Jakarta: Darus Sunnah), Cet. V, Februari 2012, hlm. 371.

leher dan memborgol kaki. Jika belenggu hilang, maka borgol pun akan hilang dari kaki."[46]

Allah SWT telah mengingatkan bahwa harta itu adalah ujian, harta merupakan di antara fitnah terbesar umat Rasulullah SAW, dan yang lebih baik lagi mulia adalah apa-apa yang ada di sisi Allah Ta'ala. *"Sesungguhnya hartamu dan anak-anakmu hanyalah fitnah (cobaan) bagimu, dan di sisi Allah-lah pahala yang besar"* (QS. *at-Taghaabun* [64]: 15). Rasulullah SAW bersabda: *"Sesungguhnya masing-masing umat itu memiliki fitnah (ujian) dan fitnah umatku adalah harta"* (HR. at-Tirmidzi).

1. Tanda-tanda Seseorang Terjangkit Penyakit Tamak

1. Orang yang tamak selalu merasa kurang, tidak akan pernah merasa puas dan cukup.
2. Jika melihat orang lain memiliki sesuatu, hatinya merasa iri dan ingin menguasai milik orang lain itu dengan cara apa pun.
3. Berangan-angan memiliki sesuatu yang tidak sesuai dengan kemampuannya.
4. Orang tamak akan bersemangat dalam mencari dan mengumpulkan kekayaan dunia untuk kepentingan dirinya sendiri, dan tidak memikirkan kehidupan akhirat.
5. Sangat mencintai harta yang telah dimiliki sehingga merasa berat untuk berbuat amal kebajikan, bersikap pelit atau bakhil.
6. Semua perbuatannya bergantung kepada ganjaran.

2. Bahaya Penyakit Tamak

Tamak merupakan sifat cinta dunia. Sifat tamak mendatangkan banyak kerusakan, baik kerusakan pribadi, keluarga, masyarakat dan yang terbesar adalah kerusakan yang menimpa agama seseorang disebabkan dunia lebih dicintai dari segalanya. Berikut beberapa di antara dampak buruk yang diakibatkan dari ketamakan.

a. Tamak dapat Melalaikan Diri dari Ketaatan Kepada Allah

Dalam banyak ayat, Allah SWT sudah mewasiatkan kepada manusia seluruhnya, khususnya orang-orang beriman agar tidak terlena dengan kesenangan dunia, memerintahkan agar fasilitas kesenangan dunia yang diberikan Allah tidak melalaikan dari ibadah kepada-Nya.

[46] *Ibid.*, hlm. 372.

Allah SWT berfirman, yang artinya: *"Hai manusia, sesungguhnya janji Allah adalah benar, maka sekali-kali janganlah kehidupan dunia memperdayakan kamu dan sekali-kali janganlah setan yang pandai menipu, memperdayakan kamu tentang Allah"* (QS. *Faathir* [35]: 5).

"Hai orang-orang beriman, janganlah hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Barangsiapa yang berbuat demikian, maka mereka itulah orang-orang yang merugi" (QS. *al-Munafiqun* [63]: 9).

"Bermegah-megahan telah melalaikan kamu,[47] *sampai kamu masuk ke dalam kubur"* (QS. *at-Takaatsur* [102]: 1–2).

Muslim meriwayatkan dari Abu Sa'id al-Khudri, dari Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bahwa beliau bersabda, *"Sesungguhnya dunia ini manis dan hijau. Dan sesungguhnya Allah Ta'ala menyerahkannya kepada kalian untuk diurusi kemudian Allah ingin melihat bagaimana sikap kalian terhadapnya. Maka, berhati-hatilah dari fitnah dunia dan wanita. Sesungguhnya fitnah pertama yang menimpa Bani Israil adalah fitnah wanita"* (HR. Muslim).

b. *Tamak dapat Merusak Agama dan Akhlak Seseorang*

Dampak buruk dari sifat tamak, bisa membuat seseorang menghalalkan segala cara dalam meraih tujuannya seperti korupsi, suap, curang, riba, mengurangi timbangan, dusta, curang, merampok, bisa pula nekat melakukan ritual-ritual syirik, dan perbuatan-perbuatan tercela lainnya. Tamak juga bisa menyebabkan dengki, hasud, dan permusuhan.

Dari Ka'ab ibn Malik al-Anshari r.a., beliau berkata: Rasulullah SAW bersabda, *"Tidaklah dua ekor serigala yang lapar dikirimkan pada seekor kambing itu lebih berbahaya daripada tamaknya seseorang pada harta dan kedudukan dalam membahayakan agamanya"* (HR. at-Tirmidzi).

Berkaitan dengan Hadis di atas, Ibnu Rajab *rahimahullah* berkata, "Ini adalah permisalan yang agung yang diumpamakan oleh Nabi SAW bagi kerusakan agama seorang Muslim akibat rakus terhadap harta dan kedudukan dunia dan bahwa kerusakannya tidak lebih berat dari rusaknya kambing yang dimangsa oleh dua ekor serigala lapar."

[47] Maksudnya: Bermegah-megahan dalam soal banyak harta, anak, pengikut, kemuliaan, dan seumpamanya telah melalaikan kamu dari ketaatan.

c. Orang yang Tamak Termasuk Orang yang tidak Pandai Bersyukur (Kufur Nikmat)

Allah SWT berfirman, yang artinya: *Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmat kepada Luqman, yaitu: "Bersyukurlah kepada Allah. Dan barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barangsiapa yang tidak bersyukur, maka sesungguhnya Allah Mahakaya lagi Maha Terpuji"* (QS. *Luqman* [31]: 12).

d. Sifat Tamak Membuat Seseorang Menjadi Pelit atau Bakhil Karena Takut Hartanya Berkurang

Allah SWT berfirman, yang artinya: *"(Yaitu) orang-orang yang kikir, dan menyuruh orang lain berbuat kikir, dan menyembunyikan karunia Allah yang telah diberikan-Nya kepada mereka. Dan Kami telah menyediakan untuk orang-orang kafir*[48] *siksa yang menghinakan"* (QS. *an-Nisaa'* [4]: 37).

3. Cara Menghindari atau Mengobati Penyakit Tamak

Untuk menghindari atau mengobati sifat tamak dari hati seseorang dapat dilakukan dengan sabar, ilmu dan amal, yang terangkum dalam kiat-kiat berikut ini:

1. Selalu meminta pertolongan Allah supaya dijauhkan dari sifat tamak.
2. Jangan merasa cemas berlebihan terhadap kejadian di masa datang.
   Jika seseorang bisa mendapatkan kebutuhan yang mencukupinya, maka dia tidak perlu gusar memikirkan masa depan, dan harus merasa yakin bahwa dia pasti akan mendapatkan rezeki dari Allah.
3. Mensyukuri nikmat yang telah Allah berikan, puas terhadap apa yang dimiliki.
4. Membiasakan hidup *qana'ah* dan *zuhud*.
   Hendaknya mengetahui bahwa *qana'ah* itu adalah kemuliaan karena sudah merasa tercukupi, dan dalam kerakusan dan tamak itu ada kehinaan.
5. Membiasakan diri dengan sifat ikhlas dan rendah hati.
6. Membiasakan diri dengan sifat pemurah dan jujur.

[48] Maksudnya kafir terhadap nikmat Allah, ialah karena kikir, menyuruh orang lain berbuat kikir. Menyembunyikan karunia Allah berarti tidak mensyukuri nikmat Allah.

7. Menghindari sifat iri.
8. Meneladani kehidupan para nabi dan orang saleh yang mampu menjauhi sifat tamak.
9. Selalu melihat "ke bawah", bandingkan kehidupan orang-orang yang tidak seberuntung dirinya.
10. Sadar bahwa materi hanya hiasan hidup dan perantara menuju akhirat.

Allah SWT berfirman, artinya: *"Ketahuilah, bahwa sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah permainan dan suatu yang melalaikan, perhiasan dan bermegah-megah antara kamu serta berbangga-banggaan tentang banyaknya harta dan anak, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani; kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. Dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridhaan-Nya. Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu"* (QS. *al-Hadiid* [57]: 20).

J. SUKA BERBOHONG ATAU DUSTA (KADZIB)

> Abdullah bin 'Amr berkata, "Rasulullah pernah datang ke rumah kami, waktu itu aku masih kecil, aku pun keluar untuk bermain. Ibuku kemudian memanggil, "Ya Abdullah kemari, nanti akan ibu beri sesuatu". Maka, Rasulullah bertanya: "Apa yang akan kamu berikan?" Dia menjawab, "Saya akan memberi kurma". Rasulullah kemudian bersabda, "Seandainya engkau tak melakukan (apa yang engkau katakan), berarti telah dicatat atasmu satu kedustaan." (HR. Abu Dawud)

Suka bohong (*kadzib*) adalah sifat tidak jujur, suka membolak-balikkan fakta dan menyembunyikan kebenaran.[49] Sifat ini dilarang dan dilaknat oleh Allah (QS. *Ali Imran* [3]: 61). Lawan bohong adalah jujur. Dalam hal ini, ada kisah menarik; seorang yang berdosa besar (perampok) datang kepada Nabi menyampaikan niatnya ingin taubat, Nabi hanya mensyaratkannya: "Jangan berbohong!" Setiap kali dia tergoda akan melakukan dosa lagi, selalu ingat pesan Nabi tadi, kemudian tak jadi berbuat. Jadi, jujur membimbing seseorang pada kebaikan. Sisi baiknya kebohongan yang disucikan adalah bisa menjadi tameng untuk *taqiyyah* pada saat darurat jika diperlukan, misalnya demi ke-

[49] Amin Syukur, *Menggugat Tasawuf: Tanggung jawab Sosial Tasawuf Abad XXI,* (Yogyakarta, 2002), hlm. 32.

selamatan jiwa (diri sendiri atau orang lain) orang terpaksa berbohong.

Imam Ibnul Qayyim berkata, "Iman asasnya adalah kejujuran (kebenaran) dan nifak asasnya adalah kedustaan. Maka, tidak akan pernah bertemu antara kedustaan dan keimanan melainkan akan saling bertentangan satu sama lain. Allah mengabarkan bahwa tidak ada yang bermanfaat bagi seorang hamba dan yang mampu menyelamatkannya dari azab, kecuali kejujurannya (kebenarannya). Allah SWT berfirman, *"Ini adalah suatu hari yang bermanfaat bagi orang-orang yang benar kebenaran mereka"* (QS. *al-Mâidah* [5]: 119). *"Dan orang yang membawa kebenaran (Muhammad) dan membenarkannya, mereka itulah orang-orang yang bertakwa"* (QS. az-Zumar [39]: 33).

"Anda adalah apa yang sering Anda bicarakan," demikian adagium yang sering kita dengar. Kualitas bicara kita menunjukkan siapa kita yang sesungguhnya. Karena itu, berhati-hatilah dalam bicara. Jujurlah, jangan suka berbohong atau berbicara yang sia-sia. Bicara jujur merupakan sifat yang terpuji. Allah SWT menyanjung orang-orang yang mempunyai sifat jujur dan menjanjikan balasan yang berlimpah untuk mereka. Termasuk dalam jujur adalah jujur kepada Allah SWT, jujur dengan sesama, dan jujur kepada diri sendiri. Sebagaimana yang terdapat dalam hadits yang shahih bahwa Nabi SAW bersabda: "Senantiasalah kalian jujur, karena sesungguhnya kejujuran itu membawa kepada kebajikan, dan kebajikan membawa kepada surga. Seseorang yang senantiasa jujur dan berusaha untuk selalu jujur, akhirnya ditulis di sisi Allah sebagai seorang yang selalu jujur. Dan jauhilah kedustaan karena kedustaan itu membawa kepada kemaksiatan, dan kemaksiatan membawa ke neraka. Seseorang yang senantiasa berdusta dan selalu berdusta, hingga akhirnya ditulis di sisi Allah sebagai seorang pendusta."

Sifat jujur merupakan tanda sempurnanya keislaman, timbangan keimanan, dan juga tanda kesempurnaan bagi si pemilik sifat tersebut. Karena itu, orang yang jujur akan mendapatkan kedudukan yang tinggi di dunia dan akhirat. Dengan kejujurannya, seorang hamba akan mencapai derajat orang-orang yang mulia dan selamat dari segala keburukan.

Kejujuran senantiasa mendatangkan berkah, sebagaimana disitir dalam Hadis yang diriwayatkan dari Hakim bin Hizam dari Nabi SAW, beliau bersabda: *"Penjual dan pembeli diberi kesempatan berpikir selagi mereka belum berpisah. Seandainya mereka jujur serta membuat penjelasan mengenai barang yang diperjualbelikan, mereka akan men-*

dapat berkah dalam jual beli mereka. Sebaliknya, jika mereka menipu dan merahasiakan mengenai apa-apa yang harus diterangkan tentang barang yang diperjualbelikan, maka akan terhapus keberkahannya."

Orang yang suka bohong selalu menciptakan ribuan skenario. Bila satu skenario gagal, diciptakanlah skenario baru. Begitu seterusnya. Kebohongan memang hanya dapat dipertahankan dengan kebohongan lagi. Orang berbohong biasanya disebabkan tiga hal, yaitu: kebiasaan, kerakusan, dan kedengkian. Satu saja sebab ini ada pada diri kita, dapat dipastikan kita pasti gemar berbohong. Jikalau ada anak dibesarkan dalam keluarga yang biasa berbohong, dia akan tumbuh sebagai pembohong nantinya. Kerakusan kita terhadap apa saja, baik itu jabatan, uang ataupun kenikmatan duniawi lainnya, akan membuat kita sadar atau tidak sadar menjadi pembohong kelas berat. Kedengkian, berbarengan dengan permusuhan kepada orang atau kelompok lain, mendorong seseorang untuk menjatuhkan orang atau kelompok lain itu dengan kebohongan.

Ketika menasihati anaknya, Ali Zainal Abidin berkata, "Wahai anakku, ingatlah dan waspadalah akan lima perkara. Sehingga engkau tak akan bersahabat, bercengkerama, ataupun ikut bersamanya.

> Anaknya bertanya, "Ayah, siapakah mereka?"
>
> Imam menjawab, "Sekali-kali jangan berteman dengan pembohong, karena tak ubahnya seperti bayangan udara panas fatamorgana, dia akan membuat yang jauh tampak dekat dan yang dekat tampak jauh bagimu.
>
> Sekali-kali jangan berteman dengan orang fasik, karena ia akan mengkhianati dalam transaksi untuk sekadar sesuap nasi atau bahkan lebih rendah dari itu.
>
> Sekali-kali jangan berteman dengan orang kikir, karena ia akan membelakangimu sewaktu sangat membutuhkan uluran tangannya.
>
> Jangan pernah berkarib dengan orang yang tak pernah menjaga hubungan silaturahmi, karena aku telah menemukan orang demikian dikutuk Al-Qur'an."
>
> Beliau melanjutkan, "Murah hatilah, dan berikan kebaikanmu kepada siapa saja yang meminta. Karena jika ia memang layak meminta, berarti kau telah sampai pada target orang fakir itu. Atau kalaupun ia tak pantas meminta, kau tetap termasuk orang baik. Dan jika seseorang mengutukmu dari sisi kanan kirimu, lalu ia meminta maaf, maafkanlah ia!"

Kepada mereka yang suka berbohong, cukuplah tiga ayat berikut ini:

> .... Sesungguhnya Allah tidak akan memberikan petunjuk kepada orang

yang melampaui batas lagi pendusta. (QS. al-Mu'min [40]:28)

Kecelakaan besarlah bagi tiap-tiap orang yang banyak berdusta lagi banyak berdosa. (QS. al-Jaatsiyah [45]: 7)

Sesungguhnya yang mengada-adakan kebohongan, hanyalah orang-orang yang tidak beriman kepada ayat-ayat Allah ..." (QS. an-Nahl [16]: 105)

Nabi yang mulia mengingatkan para pendusta, *"Pengkhianatan yang paling besar ialah engkau memberi informasi kepada saudaramu, yang informasi itu mereka percayai, padahal engkau sendiri berdusta"* (HR. Bukhari dan Abu Daud).

"Cukuplah seseorang dianggap pendusta jika ia selalu membicarakan segala sesuatu yang ia dengar" (HR. Muslim).

Faktor Pendorong Berbuat Dusta

Motif yang mendorong orang-orang yang memiliki jiwa nista untuk melakukan kedustaan cukup banyak, di antaranya:

1. Sedikitnya rasa takut kepada Allah SWT dan tidak adanya perasaan bahwa Allah selalu mengawasi setiap gerak geriknya, baik yang kecil maupun yang besar.
2. Upaya mengaburkan fakta, baik bertujuan utk mendapatkan keuntungan atau mengurangi takaran, dengan maksud menyombongkan diri atau untuk memperoleh keuntungan dunia, ataupun karena motif-motif lainnya, misalnya: orang yang berdusta tentang harga beli tanah atau mobil, atau menyamarkan data-data yang tidak akurat tentang wanita yang akan dipinang yang dilakukan pihak keluarganya.
3. Mencari perhatian dengan membawakan cerita-cerita fiktif dan perkara-perkara yang dusta.
4. Tidak adanya rasa tanggung jawab dan berusaha lari dari kenyataan, baik dalam kondisi sulit ataupun kondisi lainnya.
5. Terbiasa melakukan dusta sejak kecil. Ini merupakan hasil pendidikan yang buruk. Karena, sejak tumbuh kuku-kukunya (sejak kecil), sang anak biasa melihat ayah dan ibundanya berdusta, sehingga ia tumbuh dan berkembang dalam lingkungan sosial semacam itu.
6. Merasa bangga dengan berdusta. Ia beranggapan bahwa kedustaan menandakan kepiawaian, tingginya daya nalar, dan perilaku yang baik.

Kepada mereka yang sering berbohong, ada baiknya kita sampaikan bahwa lambat laun orang akan menyadari dan mencium aroma dusta di lidah anda. Perlahan tapi pasti, setiap orang akan mendeteksi kebohongan anda. Di saat itu terjadi, anda akan terkejut menyadari betapa sempitnya dunia ini ketika semua orang mengetahui kebohongan anda. Yang anda bisa lakukan hanyalah berhenti dan bertaubat, atau mencari mangsa baru yang belum tahu siapa anda. Beruntunglah anda bila memilih yang pertama, dan celakalah anda bila anda masih saja mencari mangsa baru. Lebih celaka lagi, adalah mereka yang selalu menjadi korban kebohongan, namun tidak sadar dan terus memilih anda sebagai pemimpinnya dan selalu menyediakan ruang bagi anda untuk terus berbohong.

Belajarlah untuk diam sebagaimana kita belajar untuk bicara. Jangan membicarakan semua yang terlintas dipikiran. Saringlah terlebih dahulu dengan sangat hati-hati apa yang ingin kau katakan. Orang yang mampu menahan diri dari bicara yang sia-sia berarti ia menahan nafsu yang besar. Dan lebih seringlah mendengar daripada berbicara, terlebih hindarilah bicara tentang sesuatu yang bukan urusanmu.

Mari kita simak nasihat Imam syafi'i yang sangat bermanfaat berikut ini:

> "Jagalah lidahmu kawan! Agar ia tidak menyengatmu, kerana lidah tidak ubahnya ular berbisa. Banyak orang binasa akibat perbuatan lidah, padahal dulu mereka dihormati kawan-kawannya. Jika orang bodoh bicara, tak usahlah dijawab. Sebaik-baik jawaban baginya adalah diam. Kalimatnya menyibak siapa dirinya. Sangat menyedihkan andai nalarnya telah mati. Dengan segala kejelekan kata. Kepadaku sang pandir menyapa mengajakku bicara. Namun aku pun enggan tuk menjawabnya. Bertambahlah kebodohannya dan aku pun bertambah bijak. Bagai gaharu yang bertambah harum karena panas bara."

K. PENYAKIT CEMAS DAN GELISAH

Cemas dan gelisah, memang satu penyakit hati yang sangat berbahaya namun hampir tidak pernah dipertimbangkan oleh kebanyakan manusia. Karena, biasanya mereka sudah memiliki cara masing-masing untuk menghilangkan gelisah tersebut. Ada yang menghilangkannya dengan cara-cara yang sesuai atau tidak melanggar syariat, namun banyak pula yang menghilangkan penyakit tersebut dengan cara-cara yang menyimpang dari syariat. Akibatnya, gelisah mereka hilang, dosa pun menerkam.

Pada dasarnya manusia adalah sesosok makhluk yang paling sering dilanda kecemasan. Ketika seseorang dihadapkan pada suatu masalah, sedangkan dirinya belum atau tidak siap dalam menghadapinya, tentu jiwa dan pikirannya akan menjadi guncang dan perkara tersebut sudahlah menjadi fitrah bagi setiap manusia.

Jangankan kita sebagai manusia biasa, bahkan Rasulullah SAW pun pernah mengalami keadaan tersebut pada tahun ke-10 masa kenabiannya. Pada masa yang masyhur dengan *'amul huzni* (tahun duka cita) itu, beliau ditinggal wafat oleh pamannya, Abu Thalib, kemudian dua bulan disusul dengan wafatnya istri yang sangat beliau sayangi, Khadijah binti Khuwailid. Tetapi Nabi dapat mengatasi kecemasan dan kesedihan dengan segera menyerahkan segala sesuatunya pada Allah.

Cemas dan gelisah merupakan keadaan mental yang dapat merusak dan merugikan orang yang merasakannya. Jika dua hal ini terus-menerus menimpa orang tersebut ia bisa menghilangkan kesempatan untuk meraih segala yang diinginkan. Orang yang dianugerahi Allah akal seharusnya dapat mengeluarkan dirinya atau membuang jauh-jauh dari dua hal ini, dan menggantinya dengan hiburan dan kesenangan guna menjaga tubuh tetap stabil, bugar dan sehat. Jika tidak, tubuh akan menjadi lemah, lesu dan tidak ada kegairahan, sehingga menghambatnya mencapai hal-hal yang dituju dalam hidup.

Oleh karena temperamen dan kebiasaan manusia itu berbeda-beda, maka tentu ada juga perbedaan tingkat kecemasan dan kegelisahan yang mereka rasakan. Sebagian orang sanggup menerima dan menanggung problematika yang dihadapinya tanpa diliputi kecemasan dan kegelisahan, sementara yang lain saat mendapatkan masalah tidak sanggup menyikapinya dengan arif, malah tidak dapat mengontrol hati dan jiwa dari perasaan galau, cemas, dan gelisah yang berlebihan.

Daya tahan seseorang dalam menghadapi persoalan hidup patut dipelajari, dilatih secara intensif sehingga secara berangsur-angsur ditingkatkan sebelum persoalannya menjadi bertambah berat. Kebiasaan kita, lingkungan, dan dengan siapa ia bergaul adalah faktor yang sangat menentukan ketahanan seseorang dalam menghadapi masalah. Jelasnya, ia harus mampu menghibur diri dan mencari aktivitas dan kreasi sehingga ia dapat kembali bepikir lapang serta berkonsentrasi pada hal-hal yang mengantarkan kita pada tujuan hakiki kita.

Sebagaimana tujuan sang musafir memberi makan kudanya bukanlah untuk tujuan memenuhi kesenangan si kuda dengan memberinya makan terus-menerus sebanyak-banyaknya sehingga membuat

kuda menjadi lupa tugas-tugasnya, melainkan agar kuda tersebut tetap kuat hingga bisa mengantarnya ke tujuannya dengan aman, begitu pulalah kita perlu memperhatikan berbagai hak dan kepentingan tubuh kita. Jika kita berikan apa saja yang dibutuhkan oleh tubuh kita, kita akan meraih tujuan kita dalam waktu singkat. Janganlah kita seperti orang yang menghancurkan kuda tunggangannya sebelum mencapai negeri yang dituju dengan terlalu membebaninya dengan barang-barang yang sangat berat. Begitu pula, janganlah kita seperti orang terlalu peduli dan memfokuskan pada kuda dengan sangat memanjakannya dengan menggemukkan badannya sehingga waktu pun berlalu sementara dia seharusnya sudah sampai ke tempat yang ditujunya.

Begitupula misalnya ada seseorang yang sangat berambisi menjadi ahli dalam bidang tertentu, dan ia begitu menggandrunginya sehingga ia begitu mencurahkan seluruh pikirannya dan menyibukkan segenap aktivitasnya untuk tujuan tersebut. Ia bercita-cita menandingi para ahli yang telah terlebih dahulu menguasai bidang tersebut katakanlah dalam kurun waktu satu tahun. Karena ambisinya tersebut ia memperpanjang jam kerjanya sehingga kurang makan dan istirahat, akibatnya ia didera penyakit insomnia. Sikap seperti ini jangan kita tiru karena jangankan ia mencapai ambisinya tersebut, tetapi malah menjadi mangsa empuk angan-angan dan kemurungan, jatuh sakit dan menjadi sia-sia apa yang sudah diperjuangkannya sebelum ia dapat mendapatkan apa yang dicita-citakannya tersebut.

Ada pula orang yang ingin menjadi ahli tertentu, tetapi hanya mau belajar saat ia sedang tidak ada kesibukan atau bosan dengan berbagai kesenangan. Ketika kesenangannya pada hal yang lain muncul, ia pun dengan serta-merta meninggalkan dari kegiatan belajarnya. Ringkasnya, ia terlalu lambat dan santai. Belajar hanya di sisa-sisa waktu atau hanya sebagai sambilan. Orang seperti ini juga jika tidak akan pernah menjadi ahli dalam bidang tertentu.

Kedua macam orang di atas, telah gagal mencapai tujuan mereka; yang pertama, ia gagal karena bersikap terlalu berlebih-lebihan, dan yang kedua gagal karena terlalu lambat dan santai. Kita seharusnya dapat memosisikan di tengah-tengah (moderat) dalam berbagai kecemasan dan kegelisahan jika kita berkeinginan mendapatkan apa yang kita inginkan.

Rasa cemas dan gelisah sering kali menimbulkan keluhan fisik berupa berdebar-debar, berkeringat, sakit kepala, bahkan gangguan

fungsi seksual dan beragam lainnya. Begitu banyak manifestasi gejala akibat cemas. Begitu banyak pula penderita yang terkecoh, menganggap fisiknya yang sakit, sehingga mereka gonta-ganti dokter sampai minta dilakukan operasi dan bahkan ada yang minta bantuan dukun. Dengan begitu, bahwa "cemas" menjadikan seseorang tidak rasional lagi.

Tidaklah mudah untuk membedakan cemas yang wajar dan cemas yang sakit. Karena keduanya merupakan respons yang umum dan normal dalam kehidupan sehari-hari. Keadaan cemas yang wajar merupakan respons terhadap adanya ancaman atau bahaya luar yang nyata jelas dan tidak bersumber pada adanya konflik. Adapun cemas yang sakit merupakan respons terhadap adanya bahaya yang lebih kompleks, tidak jelas sumber penyebabnya, dan lebih banyak melibatkan konflik jiwa yang ada dalam diri sendiri.

Kecemasan merupakan suatu respons terhadap stres, seperti putusnya suatu hubungan yang penting atau bencana yang mengancam jiwa. Kecemasan juga bisa merupakan suatu reaksi terhadap dorongan seksual atau dorongan agresif yang tertekan, yang bisa mengancam pertahanan psikis yang secara normal mengendalikan dorongan tersebut. Pada keadaan ini, kecemasan menunjukkan adanya pertentangan psikis.

Kecemasan bisa timbul secara mendadak atau secara bertahap selama beberapa menit, jam atau hari. Kecemasan bisa berlangsung selama beberapa detik sampai beberapa tahun. Beratnya juga bervariasi, mulai dari rasa cemas yang hampir tidak tampak sampai letupan kepanikan. Kecemasan merupakan salah satu bagian dari respons yang penting dalam mempertahankan diri.

Sejumlah kecemasan tertentu merupakan bagian dari unsur peringatan yang tepat dalam suatu keadaan yang berbahaya. Tingkat kecemasan seseorang memberikan pergantian yang tepat dan tak tampak dalam suatu spektrum kesadaran, mulai dari tidur–siaga–kecemasan–ketakutan, demikian berulang-ulang. Kadang sistem kecemasan seseorang tidak berfungsi dengan baik atau terlalu berlebihan sehingga terjadilah suatu penyakit kecemasan.

Jika kecemasan terjadi bukan pada saat yang tepat atau sangat hebat dan berlangsung lama sehingga mengganggu aktivitas kehidupan yang normal, maka hal ini sudah merupakan suatu penyakit. Penyakit kecemasan sangat mengganggu dan begitu memengaruhi kehidupan penderitanya sehingga bisa terjadi depresi. Beberapa penderita me-

miliki penyakit kecemasan dan depresi pada saat yang bersamaan. Penderita lainnya lebih dahulu mengalami depresi, baru kemudian menderita penyakit kecemasan.

Oleh karena itu, ketenangan dan kedamaian jiwa sangat diperlukan dalam mengatasi rasa cemas dan gelisah yang bersarang dalam diri. Dengan jiwa yang tenang kehidupan ini dapat dijalani secara teratur dan benar sebagaimana yg dikehendaki Allah dan Rasul-Nya.

Terapi Mengatasi Penyakit Cemas dan Gelisah

Berikut beberapa cara untuk mengatasi rasa cemas dan gelisah.

a. *Berzikir Mengingat Kebesaran Allah*

Zikir kepada Allah merupakan cara untuk memperoleh ketenangan jiwa–dalam arti selalu ingat kepada Allah, menyebut nama-Nya dalam berbagai waktu dan kesempatan. Sebagaimana firman Allah SWT, "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Untuk mencapai ketenangan jiwa, zikir tidak hanya dilakukan dalam bentuk menyebut nama Allah tetapi juga zikir dengan hati dan perbuatan. Karena itu seorang mukmin selalu berzikir kepada Allah dalam berbagai kesempatan baik duduk berdiri maupun berbaring.

b. *Yakin dengan Pertolongan Allah*

Dalam romantika kehidupan sering kali kita dihadapkan pada banyak kendala, tantangan dan hambatan, yang membuat kita tidak tenang dan timbul perasaan takut yang berkepanjangan. Tidak jarang kegelisahan seperti ini menimbulkan rasa putus asa, kegelisahan, dan kecemasan.

Oleh sebab itu, agar jiwa kita selalu berada dalam ketenangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kita harus yakin bahwa pertolongan Allah pasti datang kepada hamba-hamba-Nya yang menggantungkan segalanya hanya kepada Allah semata.

c. *Memupuk Rasa Syukur*

Selalu mengeluhkan kemalangan akan berdampak buruk bagi pertumbuhan spiritual diri dan jiwa kita. Bukankah kita sering merasakan semakin sering kita mengeluh, semakin dalam Tuhan membenamkan kita dalam kemalangan. Sebaiknya, kita mensyukuri semua

nikmat yang kita terima, baik besar maupun kecil, dan mensyukurinya setiap hari. Kebahagiaan akan terus bertambah jika kita selalu mengingat dan mengapresiasi nikmat-nikmat yang kita terima.

Dengan selalu berusaha berzikir kepada Allah, yakin dengan pertolongan-Nya, dan selalu memupuk rasa syukur, seorang Muslim akan mampu menjalani kehidupannya secara baik dan penuh dengan kebagiaan. Sebagaimana yang dikemukakan Allah SWT, “Hai jiwa yang tenang kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka, masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku dan masuklah ke dalam surga-Ku.”

L. PENYAKIT SEDIH YANG BERKEPANJANGAN

وَٱصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِٱللَّهِ ۚ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِى ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ ﴿١٢٧﴾ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوا۟ وَّٱلَّذِينَ هُم مُّحْسِنُونَ ﴿١٢٨﴾

Bersabarlah (hai Muhammad), dan tiadalah kesabaranmu itu melainkan dengan pertolongan Allah, dan janganlah kamu bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka, dan janganlah kamu bersempit dada terhadap apa yang mereka tipu dayakan. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang bertakwa dan orang-orang yang berbuat kebaikan. (QS. an-Nahl [16]: 127-128)

Salah seorang filsuf Muslim pertama, al-Kindi (w. 866) dalam bukunya yang berjudul *Seni Menepis Kesedihan* mendefinisikan kesedihan sebagai suatu penyakit jiwa yang terjadi karena hilangnya yang dicinta dan luputnya yang didamba.

Orang yang paling banyak menderita kesedihan pastilah yang punya banyak orang atau sesuatu yang dicintai secara berlebihan, dan orang yang sedikit mengalami kesedihan adalah orang yang paling sedikit cintanya kepada seseorang atau sesuatu.

Orang yang berakal mengkaji dan menyadari bahwa dunia ini dipenuhi oleh berbagai persoalan yang terus berubah dan berganti dari generasi ke generasi; tak ada sesuatu pun yang bersifat abadi, semuanya memudar, binasa, berubah, membusuk, dan menghilang. Jika kita renungkan hal ini, maka kita tidak pantas memasukkan ke dalam hati atau sangat menderita, atau dihantui oleh rasa hilangnya sesuatu dengan tiba-tiba.

Karena itu, orang yang berakal harus memutuskan diri dari pe-

nyebab kesedihannya, dengan membuat dirinya tidak bergantung pada segala sesuatu yang jika tiada atau hilang akan membuatnya sedih. Ia tidak boleh tertipu dan dikelabui oleh kemanusiaan yang disemaikannya ketika bersemayam dalam dirinya, melainkan haruslah memperhatikan serta membayangkan kepahitan yang harus dirasakan manakala semuanya hilang.

Setelah ini, setiap kita harus dapat melukiskan dan memvisualisasikan pada dirinya kehilangan orang-orang yang dicintai, dan selalu mencamkan ini dalam benak dan imajinasinya, seraya menyadari bahwa semua yang kita cintai mustahil tidak berubah selamanya. Begitulah cara untuk melatih memperkuat jiwa, sehingga jiwa tidak akan banyak berontak manakala terjadi kemalangan.

Di dunia yang fana, di mana tidak ada yang abadi, tak seorang pun, menurut al-Kindi dapat melepaskan diri dari kesedihan dan kesengsaraan. Keinginan untuk selamanya memiliki harta duniawi merupakan suatu keinginan yang sia-sia, karena yang demikian itu sama dengan menginginkan bahwa benda-benda fana di dunia ini abadi atau permanen dalam waktu. Oleh karena itu, kita harus berjuang untuk menghindarkan kesedihan yang berlebihan dengan cara mengembangkan sikap syukur dan merasa puas (*qana'ah*).

Salah satu obat sederhana yang mungkin dapat ditawarkan di sini adalah mengamati sifat dasar dari kesedihan itu; apakah ia merupakan sesuatu yang ditimbulkan oleh tindakan kita atau oleh tindakan orang lain. Jika berasal dari tindakan kita, kewajiban kita adalah menahan diri dari melakukan apa yang telah menimbulkan kesedihan tersebut. Jika kesedihan itu dari tindakan orang lain, maka kewajiban kita adalah memperkirakan apakah ia bisa kita hindarkan atau tidak. Jika bisa, maka kewajiban kita adalah melakukannya, jika tidak bisa kita hindarkan maka kita telah melakukan kebodohan karena kita sedih atas sesuatu yang tidak terjadi pada diri kita. Namun seandainya ini juga terjadi pada diri kita, maka kita harus melakukan yang terbaik untuk menanggung bencana tersebut dengan sabar dan tabah hati.

Langkah berikutnya yang harus kita ambil untuk menepis kesedihan adalah dengan mengingat kembali bagaimana kesedihan-kesedihan kita yang lalu dan juga kesedihan-kesedihan yang dirasakan orang lain yang ternyata semuanya telah sirna dan lama-kelamaan terlupakan.

Jika kesedihan kita disebabkan oleh sesuatu yang sangat berharga, maka kita harus sadar bahwa kehilangan sesuatu yang berharga juga

diderita oleh banyak orang sebelum kita, dan bahwa pada akhirnya mereka semua mau menerima kehilangan tersebut.

Keinginan manusia agar tidak terhindar dari bencana sesungguhnya sama dengan menginginkan bahwa kita tidak pernah ada. Karena bencana merupakan logis dari kefanaan segala makhluk yang ada, sehingga menginginkan apa yang ada secara alamiah agar tidak ada, sama dengan menginginkan sesuatu yang tidak mungkin. Siapa pun orangnya yang mengharapkan sesuatu yang tak mungkin pasti akan kecewa dan akan terperosok dalam keadaan yang menyedihkan. Kesedihan tersebut sebenarnya ditimbulkan oleh ketidaktahuannya sendiri terhadap sifat dasar dari yang mungkin dan yang tak mungkin, dan karena itu ia harus dipersalahkan atas kejadian tersebut.

Tentang benda-benda materiel, yang kehilangannya telah menyebabkan banyak kesedihan, kita harus ingat bahwa tak seorang pun dari kita punya hak yang eksklusif terhadap pemilikan suatu benda/barang. Karena benda-benda itu merupakan milik umum umat manusia. Orang yang bersedih karena kehilangan benda, berarti ia terkena penyakit iri atau pelit karena ia tidak suka melepaskan benda-benda yang selama ini ada bersamanya. Selain itu, harta benda yang ada pada kita sesungguhnya adalah pinjaman dari Allah, pemilik sejati, yang berhak untuk menariknya kapan saja Dia mau. Karena itu bersedih atas kehilangan benda-benda tersebut merupakan tanda tak bisa berterima kasih atas hak istimewa yang telah dititipkan kepada mereka untuk sementara. Dari itu, maka tidak ada alasan bagi kita untuk bersedih yang berkepanjangan atas hilangnya benda-benda materiel, karena bersedih untuk sesuatu yang tidak diketahui adalah esensi kebodohan dan kedunguan. Ketika Socrates ditanya mengapa ia tidak pernah bersedih, ia menjawab, "Karena ia tidak pernah memiliki apa pun yang kehilangannya bisa menimbulkan kesedihan."

Orang yang mendahulukan akalnya daripada nafsunya, akan mampu menguasai dan mengendalikan dirinya dan dipastikan memiliki pertahanan yang kukuh terhadap kesedihan. Dengan kekuatan akalnya seseorang tidak akan pernah memilih untuk terus berada dalam situasi yang merugikannya, dan karena itu ia segera bangkit merenungkan sebab kesedihan yang menimpa dirinya. Ia dapat menggantikan kesedihan dengan memikirkan berbagai cara yang bisa ditempuh untuk menghalau dan mengakhiri kesedihannya, mengalihkan pikirannya, dan mencoba melupakannya.

Kesedihan yang demikian dalam pada diri seseorang sering kali

disebabkan oleh hawa nafsunya yang senantiasa mendorong untuk selalu bersedih hingga kesedihan menjadi semakin meningkat.

Jika kita menyadari betapa sementaranya manusia hidup dan betapa sia-sianya benda materiel, maka bersedih atas pergantian kepemilikan atau kehilangan atas milik kita adalah indikasi kebodohan. Perubahan atau kehilangan seperti itu merupakan bagian dari perubahan yang terus-menerus dari wujud dunia yang fana ini, di mana tidak ada yang patut kita pertahankan atau kita sedihkan. Satu-satunya sebab kesedihan yang sejati adalah pengasingan dari "tempat tinggal kita yang sejati" yaitu jauh dari Allah.

Oleh karena itu, janganlah kita isi hidup ini dengan banyak bersedih, karena kesedihan dapat melemahkan kita untuk melakukan ibadah, mengendurkan semangat jihad kita, serta dapat membuat kita frustrasi, berburuk sangka, dan terjerumus kedalam sikap pesimistis. Jangan bersedih, karena sesungguhnya kesedihan dan kegelisahan adalah biang penyakit kejiwaan, sumber penyakit syaraf, dan penyebab timbulnya frustasi dan keguncangan.

Jangan bersedih, kita memiliki Al-Qur'an dan pengetahuan tentang zikir, berdoa, shalat, sedekah, melakukan perbuatan baik, serta amal yang membuahkan hasil yang bermanfaat. Janganlah menyerah kepada kesedihan, terkulai oleh kekosongan dan kemalasan, tetapi shalatlah, bertasbihlah, membaca, menulis, dan berkaryalah. Sambutlah tamu, kunjungilah teman dan merenunglah.

Kita harus terus-menerus merayakan hari-hari yang kita jalani. Masa depan atau hari esok itu belum ada. Kita sering memboroskan energi, menderita mental, gelisah, dan bersedih karena mengkhawatirkan masa depan. Ini adalah kekeliruan yang sangat besar. Beban hari esok, ditambah beban hari kemarin akan membuat langkah yang kita ayunkan hari ini menjadi sangat berat, karena kita berjalan dengan tiga beban; kemarin, hari ini dan besok. Kita tidak mungkin dapat hidup dalam tiga masa. Tentu saja orang harus memikirkan hari esok. Masa depan harus dipikirkan baik-baik, direncanakan serta dipersiapkan sebaik mungkin. Tapi tidak boleh disertai dengan kekhawatiran.

Langkah manusia dalam kehidupannya bagaikan sebuah pengalaman mendaki gunung yang sangat banyak mengalami hambatan. Sewaktu-waktu manusia harus berhenti melihat realitas sekelilingnya bagaimana kondisi setiap orang yang bermacam-macam. Manusia akan melihat jangkauan yang lebih luas baik kekurangan maupun kelebihan pada diri setiap orang. Dengan mendaki lebih tinggi lagi, ma-

nusia tidak akan memandang dengan kacamata kuda, tetapi dengan pandangan yang lebih terbuka, luas, dan dalam. Dan ia akan terdorong menanjak lebih tinggi dengan semakin banyak keindahan yang dilihatnya. Dari sini manusia akan mulai merasakan bahwa dibalik kesedihan dan kecemasan yang menghinggapinya, ternyata masih ada samudra kenikmatan yang belum disentuhnya. Sentuh dan rauplah kenikmatan dalam kesedihan, karena sesungguhnya manusia sendirilah yang memicingkan dan tidak mau membuka mata hatinya tentang arti hidup dan makna sebuah kebahagiaan.

Setiap kali kita membutuhkan sesuatu dari selain kita, kita menyangka bahwa itulah yang akan membuat kita bahagia. Kita menggantungkan harapan pada selain kita, selain Allah. Padahal, semakin kita berharap orang lain berbuat sesuatu untuk kita, maka sebenarnya peluang bahagia itu malah akan terus menurun. Kenapa? Ibarat cahaya matahari yang memancar tanpa membutuhkan input dari luar, kebahagiaan yang hakiki pun justru datang bukan dari seseorang atau dari sesuatu.

Salah satu bentuk kebahagiaan yang sejati adalah ketika kita hanya menggantungkan segala urusan kepada Allah. Bagi orang yang mengenal Allah dengan baik, dan ia tidak berharap banyak dari selain Allah, itulah salah satu kebahagiaan. Maka, bagi kita yang selama ini masih sangat ingin dihargai, masih sangat ingin dihormati, masih sangat ingin dibedakan oleh orang lain, masih sangat ingin diberi ucapan terima kasih ketika melakukan sesuatu untuk orang lain, atau masih sangat ingin dipuji, maka sebenarnya makin tinggi kebutuhan kita akan penghargaan dari orang lain, itulah yang akan menyempitkan hidup kita.

Barangsiapa yang berhasil lepas dari kebutuhan-kebutuhan semacam itu, dan kita sudah mulai bisa menikmati indahnya memberikan senyuman kepada orang lain dan bukannya diberi senyuman; atau merasakan nikmatnya bisa menyapa orang lain dan bukan disapa, nikmatnya menyalami dan bukan menunggu disalami, semakin kita tidak berharap orang berbuat sesuatu untuk kita, maka rapuhlah fondasi kita dalam menikmati hidup ini. Kenyataan yang ada di masyarakat kita dengan terjadinya beraneka kemungkaran, kezaliman dan kejahatan, itu disebabkan karena kita terlalu banyak berharap kepada makhluk dan tidak kepada Allah.

Ketika putra Nabi Muhammad SAW, Ibrahim meninggal dunia, beliau pun bersedih bahkan menangis. Tetapi kesedihan yang terken-

dali. Sahabat beliau, Abdurahman bin 'Auf, yang melihat air mata bercucur di pipi beliau lalu bertanya, "Engkau juga wahai Rasul? Yakni menangis seperti manusia yang lain?" Beliau menjawab, "Ini adalah rahmat." Dalam riwayat lain disebutkan bahwa beliau bersabda, "Sesungguhnya mata berlinang, dan sesungguhnya hati haru, namun kita tidak berucap kecuali apa yang diridhai Allah, dan sungguh dengan kepergianmu— wahai anakku— Ibrahim, kami semua bersedih."

Demikian Nabi Muhammad membolehkan umatnya bersedih ketika ditimpa suatu musibah, tetapi tidak melampaui batas. 'Aidh al-Qarni mengingatkan, jalanilah hidup hari ini seolah-olah menjadi hari yang terakhir bagi hidup kita. Dengan pola pikir dan sudut pandang hidup semacam ini, maka kita tidak lagi memiliki alasan untuk membiarkan kesedihan mencuri sedikit waktu yang kita miliki. Dalam sebuah hadits Rasulullah SAW bersabda, *"Ketika pagi hari tiba, janganlah kamu berharap untuk bertemu sore hari dan ketika kamu bertemu malam hari, janganlah kamu berharap bertemu pagi hari."* Dengan kata lain, hiduplah dengan hati, tubuh, dan jiwa hanya untuk hari ini saja tanpa menjelajahi masa lalu dan tanpa merasa khawatir dengan masa depan.

Seorang bijak berkata, bahwa ada dua hari dalam hidup ini yang sama sekali tak perlu dikhawatirkan. Yang pertama; hari kemarin. Kita tak bisa mengubah apa pun yang telah terjadi. Kita tak bisa menarik perkataan yang telah terucapkan. Kita tak mungkin lagi menghapus kesalahan, dan mengulangi kegembiraan yang kita rasakan kemarin. Biarkan hari kemarin lewat, lepaskan saja. Yang kedua, hari esok. Hingga mentari esok hari terbit, kita tak tahu apa yang akan terjadi. Kita tak bisa melakukan apa esok hari. Kita tak mungkin sedih atau ceria di esok hari. Esok hari belum tiba; biarkan saja. Yang tersisa kini hanyalah hari ini. Pintu masa lalu telah tertutup; pintu masa depan pun belum tiba. Pusatkan saja diri kita untuk hari ini. Kita dapat mengerjakan lebih banyak hal hari ini bila kita mampu memaafkan hari kemarin dan melepaskan ketakutan akan esok hari.

Terapi Mengatasi Kesedihan yang Berkepanjangan

1. Rajin membaca Al-Qur'an.
   Membaca Al-Qur'an dapat mengurangi rasa sedih dalam diri kita, karena dengan membaca Al-Qur'an jiwa menjadi damai dan tenteram.
2. Mengerjakan shalat sunnah.

Mendirikan shalat-shalat sunnah, baik Rawatib, Dhuha, Hajat, Taubat, Tasbih, dan lain-lain yang dikerjakan dengan khusyu' dan tuma'ninah sangat efektif mengatasi kegalauan dan kegundahan hati.

3. Berdoa kepada Allah.
   Berdoa kepada Allah pertanda bahwa kita manusia yang lemah dan tidak berdaya. Banyak hal yang kita inginkan tapi tidak bisa kita lakukan. Dengan berserah diri kepada Allah melalui doa yang khusyu' kita akan menjadi lebih tenang dan damai.
4. Berprasangka baik kepada Allah.
   Kita sebagai manusia biasa pasti pernah mengalami kesedihan dan kemalangan. Semuanya itu adalah ujian dari Allah yang bertujuan menguji keimanan dan ketakwaan kita. Oleh karena itu, kita harus berprasangka baik pada ketentuan Allah. Dengan berprasangka baik kepada Allah, kehidupan kita akan menjadi lebih baik.
5. Meningkatkan kualitas keimanan.
   Berusahalah untuk terus-menerus meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah. Karena dengan begitu kehidupan kita akan lebih terarah dan teratur.

M. PENYAKIT CINTA DUNIA DAN BENCI KEMATIAN (AL-WAHN)

فَأَمَّا مَن طَغَىٰ ﴿٣٧﴾ وَءَاثَرَ ٱلْحَيَوٰةَ ٱلدُّنْيَا ﴿٣٨﴾ فَإِنَّ ٱلْجَحِيمَ هِىَ ٱلْمَأْوَىٰ ﴿٣٩﴾ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفْسَ عَنِ ٱلْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ ٱلْجَنَّةَ هِىَ ٱلْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾

Adapun orang yang melampaui batas, dan lebih mengutamakan kehidupan dunia, maka sesungguhnya nerakalah tempat tinggal(nya). Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya, maka sesungguhnya surgalah tempat tinggal(nya). (QS. an-Naazi'at [79]: 37 - 41)

"Hampir saja umat manusia memperebutkan atas kalian seperti orang yang sedang makan memperebutkan makanan yang ada di piring besar mereka (nampan). Ada seorang yang bertanya, "Apakah kita minoritas pada waktu itu?" Kemudian Rasulullah SAW menjawab, "Bahkan kalian adalah mayoritas, akan tetapi kalian seperti busa laut-

an, dan Allah SWT mencabut rasa takut musuh kalian dan memberikan rasa *al-wahn* dalam hati kalian." Maka, seorang bertanya, *"Wahai Rasulullah apakah al-wahn itu?* Beliau menjawab: *"Cinta akan kehidupan dunia dan membenci kematian"* (HR. Abu Daud).

Penyakit cinta dunia inilah yang menjadi bibit unggul segala penyakit hati yang lainnya, menjadikan orang lupa akan akhirat dan sangat mencintai kehidupan dunia yang fana ini mengabaikan yang abadi selama-lamanya di akhirat. Mereka menyangka mereka akan kekal selamanya di dunia ini, melihat kiamat masih jauh dan mustahil terjadi, meramal kiamat dengan prediksi akal yang lemah. Akibat dari ini semua mereka terjangkit penyakit hati dan mengosongkan zikir mengingat kebesaran Allah dari hati mereka. Sebaliknya kalau ada dalam hati seseorang kebesaran Allah SWT mengakar dan tumbuh subur di dalam hatinya, dia tidak akan mungkin untuk berani berbuat kemasiatan kepada Allah SWT.

Memaknai Hakikat Dunia

Dunia hanya fatamorgana
Siapakah yang mencicipi dunia, sungguh aku telah merasakannya
Telah kurengkuh manis dan getir siksanya
Aku tak melihatnya kecuali tipuan yang nista
Bagai terkecoh memandang di atas hamparan fatamorgana
Dunia hanyalah bangkai yang tak mungkin
Serigala-serigala mendekat tuk menyantap
Jika kau jauhi, penghuninya memberimu salam penghormatan
Jika kau bersemangat menggapainya, para serigala kan ikut merebut
Berbahagialah bagi jiwa yang peka mengingat hakikat dunia yang fana.

"Jika ada seorang yang ingin menjual dunia ini kepadaku dengan nilai harga sekeping roti, niscaya aku tidak akan membelinya." (Imam Syafi'i)

Kehidupan dunia ini hanyalah panggung sandiwara, drama sementara, atau layaknya seorang musafir yang beristirahat (transit) untuk kemudian kembali melanjutkan perjalanannya. Semua kita akan diminta pertanggungjawaban atas pilihan peran yang kita lakukan. Siapa yang memerankan hidupnya sebagai bandit yang menyeramkan, maka kehancuranlah yang ia dapatkan, siapa yang memerankan hidupnya sebagai orang saleh, maka kemuliaan dan keutamaanlah yang ditemukannya, dan siapa yang membantu bandit yang jahat

(peran pembantu kejahatan), maka siksa dan azablah yang ia temukan, dan siapa yang membantu terselenggaranya kebaikan (peran pembantu kebaikan), maka kesenanganlah yang dia temukan.

Di dunia ini, kita banyak menemukan berbagai macam tipe manusia. Di antara mereka ada yang tertipu dan terlena dengan bekerja keras, banting tulang siang malam, kepala jadi kaki, kaki jadi kepala, berjuang mencari harta dan jabatan dengan segala macam cara, namun dia lupa diri, lupa pada Allah, lupa pada hakikat penciptaannya, lupa pada tujuan hidupnya, lupa berbekal dan bahkan terkadang ia merasa hidupnya kekal bersama harta dan kenikmatannya sehingga ia suka mencela orang-orang yang lemah dan selalu merasa lebih dari mereka.

Terkait hal ini Imam Syafi'i mengatakan, "Dunia adalah tempat yang licin nan menggelincirkan, rumah yang hina, bangunan-bangunannya akan runtuh, penghuninya akan beralih ke kuburan, perpisahan dengannya adalah sesuatu keniscayaan, kekayaan di dunia sewaktu-waktu bisa berubah menjadi kemiskinan, bermegah-megahan adalah suatu kerugian, maka memohonlah perlindungan Allah SWT, terimalah dengan hati yang lapang segala karunia-Nya. Jangan terpesona dengan kehidupanmu di dunia sehingga meninggalkan kehidupan akhirat. Ketahuilah, sesungguhnya hidupmu di dunia akan sirna, dindingnya juga miring dan hancur, maka perbanyaklah perbuatan baik dan jangan terlalu banyak berangan-angan."

Kebaikan yang kita kerjakan atau kejahatan yang pernah kita lakukan itulah yang akan menjadi teman di hari kemudian, sehingga merugilah mereka yang tidak memerankan hidupnya sebagai orang yang terbaik sesudah Allah menjadikannya makhluk terbaik, dan sengsaralah orang yang yang tidak memanfaatkan hidup yang sebentar ini untuk kebaikan. Allah SWT berfirman, *"Tiap-tiap diri bertanggung jawab atas apa yang telah diperbuatnya"* (QS. *al-Muddatstsir* [74]: 38).

Di samping drama, Al-Qur'an dan Sunnah memaknai kehidupan dunia yang sesaat ini sebagai:

Pertama, Perjuangan. Allah SWT berfirman: *"Hai manusia, sesungguhnya kamu telah bekerja dengan sungguh-sungguh menuju Tuhanmu, maka pasti kamu akan menemui-Nya.*[50] *Adapun orang yang diberikan kitabnya dari sebelah kanannya, maka dia akan diperiksa*

[50] Maksudnya: manusia di dunia ini baik disadarinya atau tidak adalah dalam perjalanan kepada Tuhannya. dan tidak dapat tidak dia akan menemui Tuhannya untuk menerima pembalasan-Nya dari perbuatannya yang buruk maupun yang baik.

dengan pemeriksaan yang mudah" (QS. *al-Insyiqaq* [84]: 6-8).

Dalam ayat ini Allah SWT mengisyaratkan selama hidup di dunia ini manusia harus berjuang, bekerja keras dan bersusah payah untuk sementara waktu sebelum kita bertemu Rabb Yang Mahatinggi, Allah SWT Tanpa perjuangan dan kerja keras hidup ini tidak akan terasa indah dan bermakna, sebab segala sesuatu yang diperoleh dengan mudah dan tanpa susah payah selalu tidak mengandung kenikmatan apa-apa.

Untuk itulah perjuangan, kerja keras membangun kepribadian, meningkatkan kualitas iman dan takwa, berjuang menundukkan hawa nafsu dan menatanya serta membersihkan rohaninya dari sifat-sifat tercela, melaksanakan kebaikan, meningkatkan peradaban dan beribadah secara optimal sampai akhir hayat haruslah menjadi prioritas utama kita dalam kehidupan agar kita menjadi orang yang beruntung sekarang dan di hari kemudian.

Kedua, Al-Qur'an menyebut kehidupan ini adalah ujian dan cobaan untuk menggapai prestasi terbaik dan menjadi yang terbaik. Allah SWT berfirman, yang artinya: *"(Dialah) yang menjadikan mati dan hidup, agar Dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dan Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun"* (QS. *al-Mulk* [67]: 2).

Perjuangan yang sesungguhnya tidak akan pernah lepas dari ujian, cobaan, kesulitan, dan pengorbanan. Selama hidup setiap mukmin pasti akan dicoba dengan segala bentuk dan variasi yang berbeda antara kebaikan dan keburukan. Manusia akan dicoba dengan rasa senang, kenyang, nikmat dan rasa susah, takut, sakit, gunjingan, fitnah dan berbagai kejelekan dan musibah lainnya.

Setinggi-tinggi jabatan seorang mukmin, sebanyak-banyak harta yang ia punya dan seindah-indah serta secantik-cantik anak istri yang ia miliki mereka tetap pasti akan diuji, mengalami susah-senang dalam hidup ini. Hidup ini adalah realitas antara baik dan buruk, susah dan senang, cukup dan kurang serta suka dan tidak suka. Semua manusia pasti mengalami.

Pergantian realitas kehidupan susah dan senang yang dihadapi setiap mukmin sesungguhnya dimaksudkan Allah SWT untuk menjadikan kita lebih dewasa, cerdas dan tangkas, siap menghadapi segala rintangan dan cobaan, bersabar menghadapi ujian dan tidak lupa diri jika berhasil (bersyukur) sehingga kita mampu tampil di hadapan-Nya dengan pribadi yang berkualitas dan layak diunggulkan untuk menerima hari-hari yang penuh keemasan (di surga).

"Barangsiapa sedang mencicipi dunia, di situlah aku pernah merasakan pahit getirnya kehidupan. Bagiku dunia adalah tipu daya dan penuh berisi kedustaan, bagaikan fatamorgana di tengah padang sahara. Dunia tidak ubahnya bagaikan bangkai-bangkai busuk yang hanya anjing-anjing kelaparan yang mahu mendekatinya. Jika engkau menjauhi dunia, kelak engkau akan terselamat dari kekotorannya. Tapi, jika engkau dekati dunia, maka engkau akan diserang oleh anjing-anjingnya"(Imam Syafi'i).

Dunia adalah tempat di mana perlindungan menyangkut masa depan tidak dapat dicari dan diperoleh kecuali di kala hidup bermukim di pentasnya. Apa pun aktivitas yang dilakukan–jika dilakukan semata-mata untuk dunia–maka itu tidak menjamin keselamatan. Di tempat inilah manusia dicoba dengan berbagai ujian, berupa kenikmatan dunia yang beraneka ragam. Harta dan keturunan menempati posisi unggulan sebagai bagian duniawi yang demikian menggoda. Allah telah memperingatkan tentang godaan tersebut, *"Dan ketahuilah, bahwa hartamu dan anak-anakmu itu hanyalah sebagai cobaan dan sesungguhnya di sisi Allah-lah pahala yang besar"* (QS. *al-Anfal* [8]: 28).

Cepat atau lambat kenikmatan yang kita peroleh diperoleh di dunia ini akan dicabut oleh kematian, lalu ditanyai dari mana dan bagaimana diperoleh dan kepada siapa serta berapa banyak digunakan. Bagi yang sadar, dunia baginya laksana bayangan—sesaat saja ia terbentang meluas—tetapi segera ia menyempit, mengerut dan menciut. Itulah sebabnya Allah melarang kita memandang kehidupan ini demikian takjubnya,*"Dan janganlah kamu tujukan kedua matamu kepada apa yang telah Kami berikan kepada golongan-golongan dari mereka, sebagai bunga kehidupan dunia untuk Kami cobai mereka dengannya. Dan karunia Tuhan kamu adalah lebih baik dan lebih kekal*" (QS. *Thaaha* [20]: 131).

Namun demikian, jangan salah paham. Jangan mencerca dunia apalagi mengabaikannya, karena dunia juga adalah arena kebenaran bagi yang menyadari hakikatnya, ia adalah tempat dan jalan kebahagiaan bagi yang memahaminya. Dunia adalah tempat dan jalan kebahagiaan bagi yang menggunakannya mengumpul bekal perjalanan menuju keabadian, serta aneka pelajaran bagi yang merenung dan memperhatikan fenomena dan peristiwa-peristiwanya.

Dunia adalah tempat mengabdi para pencinta Allah, tempat berdoa para malaikat, tempat turunnya wahyu bagi para nabi dan tempat curahan rahmat bagi yang taat. Oleh karena itulah, Allah SWT

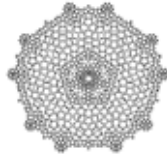
berfirman, *"Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan"* (QS. *al-Qashash* [28]: 77).

Ketika seorang Muslim menjadikan dunia di genggamannya, ia menguasainya bukan sebaliknya dikuasai oleh dunia. Cukuplah dunia tersebut berada di tangannya tapi tidak pernah dia biarkan bersemayam dihatinya. Karena sesuatu yang kita pegang tentu akan mudah untuk kita lepaskan jika ia sudah membahayakan, sebaliknya sesuatu yang sudah merasuk dalam hati akan sulit untuk diangkat darinya. Sejarah telah mencatatat pribadi-pribadi seperti Abu Bakar, Umar, Utsman, dan Ali—Mereka sangat mudah menginfakkan hartanya bahkan seluruh hartanya karena mereka mampu menguasai dirinya dari kecintaan terhadap dunia.Pada akhirnya mereka menjadi pribadi yang tidak lagi takut mati dan terpesona dengan kemilau dunia.

"Katakanlah: Jika bapak-bapak, anak-anak, saudara-saudara, isteri-isteri, kaum keluargamu, harta kekayaan yang kamu usahakan, perniagaan yang kamu khawatir kerugiannya, dan rumah-rumah tempat tinggal yang kamu sukai, adalah lebih kamu cintai daripada Allah dan Rasul-Nya dan dari berjihad di jalan-Nya, maka tunggulah sampai Allah mendatangkan keputusan-Nya. Dan Allah tidak memberi petunjuk kepada orang-orang fasik." (QS. *at-Taubah* [9]: 24).

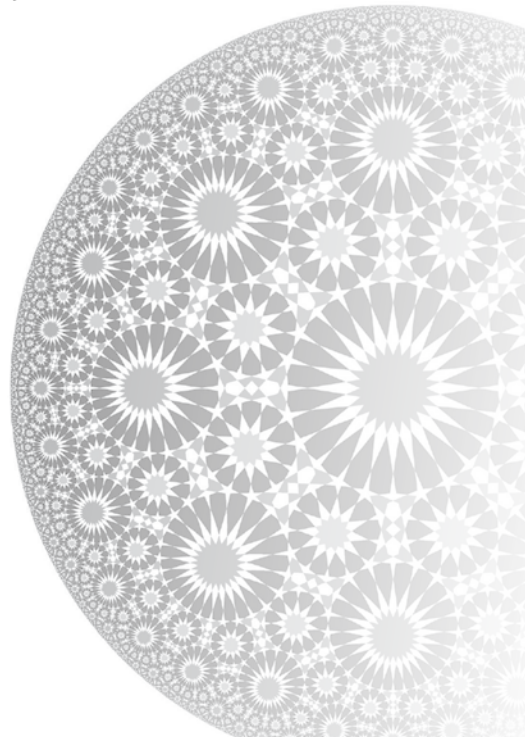
Para ulama berkata: "Cinta dunia itu pangkal segala kesalahan dan pasti merusak agama ditinjau dari berbagai sisi":

1. Mencintai dunia akan mengakibatkan mengagungkannya, padahal di sisi Allah SWT dunia sangat remeh. Adalah suatu dosa terbesar mengagungkan sesuatu yang dianggap remeh.
2. Allah SWT telah melaknat, memurkai dan membenci dunia, *kecuali* yang *ditujukan* kepada-Nya.
3. Orang yang cinta dunia pasti menjadikan tujuan akhir dari segalanya. Ia pun berusaha semampunya akan mendapatkannya.
4. Mencintai dunia akan menghalangi seorang hamba dari aktivitas yang bermanfaat untuk kehidupan di akhirat. Ia akan sibuk dengan apa yang dicintainya.
5. Mencintai dunia menjadikan dunia sebagai harapan terbesar seorang hamba.

6. Pencinta dunia adalah manusia dengan azab yang paling berat. Mereka disiksa di tiga negeri, di dunia, di barzakh dan di akhirat.
7. Orang yang rindu dan cinta kepada dunia sehingga ia mengutamakannya daripada akhirat adalah makhluk yang paling bodoh, dungu dan tidak berakal.[51]

Jangan terlalu banyak mengumbar janji
Karena engkau akan dituntut bagaikan terdakwa
Jangan terlalu banyak bicara
Karena dia bisa jadi menjadi perangkap dirimu
Jangan terlalu banyak mengatakan, "Ya"
Karena dia akan menjadikan dirimu boneka kehidupan
Jangan terlalu banyak mengucapkan, "Tidak"
Karena dia akan membuatmu kesepian
Jangan terlalu banyak berharap dengan seseorang
Karena bisa menjadi kebencian
Jangan terlalu banyak menghujat
Karena ia akan membuat dirimu lemah dan terbakar
Jangan terlalu banyak keinginan
Karena dia akan menghantarkanmu pada kecintaan dunia yang semu
[Diinterpretasikan dari K.H. Toto Tasmara]

[51] Ibnu Rajab al-Hanbali, dkk., *Tazkiyatun Nafs: Konsep Pensucian Jiwa Menurut Ulama Salafussaleh*, (Solo: Pustaka Arafah), Cet. XII, Agustus 2004, hlm. 165-168.

Bagian Kelima

Kiat Hidup Sehat dan Bahagia dengan "10-G"

Kiat Hidup Sehat dan Bahagia dengan "10-G"

Dalam menjawab problema psikologis, tasawuf mengajarkan tentang hidup bahagia. Hidup bahagia haruslah hidup sehat, karena orang yang tidak sehat mungkin sekali tidak bahagia. Hidup sehat meliputi fisik (jasmani) dan jiwa (rohani). Sehat atau sakitnya jiwa seseorang ditentukan oleh kualitas *qalb* (hati). Hati yang sehat mampu menemani tubuh untuk menempuh lika-liku perjalanan hidup. Dengan demikian, maka dapat dikatakan bahwa hati adalah pangkal kesehatan dan kebahagiaan. Merawat kebeningan hati dan terus menatanya adalah suatu keniscayaan dalam kehidupan ini.

Banyak penelitian telah membuktikan fakta bahwa kondisi jasmani manusia mempunyai keterikatan yang tinggi pada rohaninya. Apabila rohani tidak tenang, mengalami kesedihan atau guncangan batin karena munculnya berbagai persoalan, maka jasmani akan ikut merasakan. Mungkin badannya akan gemetar, matanya akan mengeluarkan tetesan air, wajahnya akan muram dan kakinya enggan untuk diajak berjalan. Seseorang yang berada dalam keadaan emosi, akan menampakkan tanda-tanda yang jelas pada fisik jasmaninya. Matanya akan memerah, suaranya akan terdengar meninggi dan tubuhnya akan terlihat tegang. Bahkan beberapa penyakit fisik seperti diabetes, darah tinggi, gangguan pencernaan, gangguan pada jantung, liver dan beberapa penyakit lainnya, bermula dari kondisi rohani yang gelisah, penuh kekhawatiran, atau kehilangan kedamaian dan kasih sayang. Kecemburuan atau ketakutan yang berlebihan pada sesuatu juga akan mendatangkan penyakit pada tubuh jasmani.

Kesehatan fisik dalam ajaran tasawuf tergantung pada makanan dan minuman. Makanan dan minuman yang dikonsumsi harus sehat dan halal. Makanan dan minuman yang tidak sehat dapat menimbulkan penyakit, dan yang haram dapat mendorong kepada pembentukan karakter yang buruk merupakan cermin jiwa yang tidak sehat. Selain sehat dan halal, dalam tasawuf makanan dianjurkan lebih banyak sayur-sayuran dan buah-buahan, serta sebaiknya tidak terlalu banyak mengonsumsi daging, karena daging dapat membentuk karakter yang keras, padahal kita dianjurkan bersikap lemah lembut kepada sesama makhluk lainnya. Mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan juga sejalan dengan gerakan kembali ke alam (*back to nature*).

Ibadah seperti shalat, puasa dan zikir juga ikut berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun jiwa. Shalat selain untuk beribadah ataupun melatih jiwa, juga terdiri atas beberapa posisi tubuh yang masing-masing berdampak positif bagi kesehatan. Misalnya sujud, dengan posisi ini lutut yang membentuk sudut yang tepat memungkinkan otot-otot perut berkembang dan mencegah timbulnya *timbunan lemak (kegemukan)* di bagian tengah, menambah aliran darah ke bagian atas tubuh terutama kepala (termasuk mata, telinga dan hidung) dan juga paru-paru.

Puasa, juga mengandung manfaat bagi kesehatan. Puasa adalah menahan diri dari makanan, minuman dan berhubungan seks mulai dari waktu imsak sampai maghrib. Dengan berpuasa, maka fungsi-fungsi tubuh diistirahatkan dan diberi peluang untuk segar kembali. Selama berpuasa kegiatan yang biasa dalam pencernaan dikurangi, sehingga memungkinkan tubuh untuk mengeluarkan bahan-bahan yang tidak berguna serta memperbaiki kerusakan akibat kesalahan pola makan yang berlangsung lama.

Ibadah lain yang berdampak positif terhadap kesehatan adalah zikir. Zikir berarti mengingat, menyebut atau mengagungkan Allah dengan mengulang-ngulang salah satu namanya atau kalimat keagungan-Nya. Dengan zikir, pikiran dan perasaan dapat menjadi tenang, sehingga orang akan hidup sehat, terhindar dari penyakit-penyakit yang biasa timbul dari gangguan jiwa, seperti stres, depresi, psikosomatis. Zikir juga akan membentuk akselerasi mulai dari renungan, sikap, aktualisasi sampai memperhatikan alam. Zikir berfungsi untuk memantapkan hati, energi akhlak, terhindar dari bahaya dan terapi jiwa yang semua fungsi tersebut sangat diperlukan oleh manusia sekarang ini yang cenderung mengalami kehampaan jiwa.

Pada bab ini, penulis menjabarkan **kiat-kiat hidup sehat dan bahagia** dengan **rumus "10-G".** Tulisan pada bagian ini terinspirasi dari hasil dialog ringan antara penulis dengan *Prof. Dr. M. Jusuf Hanafiah, Sp.OG(K)*—mantan Rektor Universitas Sumatra Utara masa bakti tahun 1986 hingga 1994—beliau seorang cendekiawan yang senantiasa aktif dan tetap bugar meskipun di masa tuanya, aura kebahagiaan tampak jelas di raut wajah, senyuman, sikap, dan tutur katanya. Diharapkan melalui tulisan ini para pembaca dapat menjadikan kehidupannya lebih berkualitas, sehat jasmani dan rohaninya, serta senantiasa bahagia dalam mengarungi lika-liku kehidupan.

"10-G" UPAYA HIDUP SEHAT DAN BAHAGIA:

1. GAYA Hidup Sehat (Tidak Merokok, Hindari Miras/ Minuman Keras, dan Narkoba).

- QS. al-*Baqarah* [2]: 195;

... وَلا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ...

... Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan...

- QS. *an-Nisaa'* [4]: 29;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِنْكُمْ وَلا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴿٢٩﴾

...Dan janganlah kamu membunuh dirimu, Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.

- Nabi Saw bersabda: "*Tidak boleh melakukan perbuatan yang membuat mudharat bagi orang lain baik permulaan ataupun balasan.*" [HR. Ibnu Majah].
- QS. *al-Mâidah* [5]: 90 – 91;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنْصَابُ وَالأَزْلامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾

Hai orang-orang yang beriman, Sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan.

إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ ﴿٩١﴾

"Sesungguhnya setan itu bermaksud hendak menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu lantaran (meminum) khamar dan berjudi itu, dan menghalangi kamu dari mengingat Allah dan sembahyang; Maka berhentilah kamu (dari mengerjakan pekerjaan itu)."

2. GIZI yang Halal dan Baik (*Halalan Thayyiban*), Berimbang, Banyak Makan Buah dan Sayur, Serta Kurangi "3G" (Gula, Garam, dan Gurih/Lemak)

- QS. *'Abasa* [80]: 24;

فَلْيَنْظُرِ الإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾

Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.

- QS. *al-Baqarah* [2]: 168;

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الأَرْضِ حَلَالاً طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوْا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴿١٦٨﴾

Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan; karena Sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu.

- QS. *al-Mâidah* [5]: 88;

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالاً طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ ﴿٨٨﴾

Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.

- QS. *al-Baqarah* [2]: 172;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾

Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.

- QS. al-A'raaf [7]: 31;

۞يَا بَنِي آدَمَ خُذُوْا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلاَ تُسْرِفُوْا إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan.[1] Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

- Dari Miqdam bin Ma'di Karib r.a. berkata, Aku mendengar Nabi SAW bersabda: "*Tidak ada wadah yang dipenuhi anak Adam yang lebih buruk dari perutnya (lambung). Cukuplah bagi anak Adam mengonsumsi beberapa suap makanan untuk menguatkan tulang rusuknya. Kalau memang tidak ada jalan lain (memakan lebih banyak), maka berikan sepertiga untuk (tempat) makanan, sepertiga untuk (tempat) minuman dan sepertiga untuk (tempat) nafasnya.*" [HR. Ahmad, Tirmidzi, Ibnu Majah, dan al-Hakim].
- *"Lambung (perut) adalah kolam tubuh. Urat-urat seluruhnya bermuara kepadanya, karena itu, jika lambung sehat, maka-urat-urat akan tumbuh sehat, jika lambung sakit, maka urat-urat akan tumbuh sakit."* [HR. ath-Thabrani].
- *"Lambung manusia itu tempatnya segala penyakit, sedangkan pencegahan itu pokok dari segala pengobatan."* [HR. ad-Dailamy]

3. GERAK Badan, Teratur dan Terukur Sesuai Kondisi Badan dan Usia (5x seminggu @30 Menit)

Rasulullah SAW bersabda:

"*Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih Allah cintai daripada mukmin yang lemah. Dan pada masing-masingnya terdapat kebaikan. Bersemangatlah terhadap perkara-perkara yang bermanfaat bagimu, dan mohonlah pertolongan kepada Allah, dan janganlah engkau bersikap lemah.*" [HR. Muslim]

Olahraga sangat berguna untuk kesehatan. Dengan berolahraga teratur, terukur dan bersifat aerobik akan memberikan banyak manfaat. Antara lain mencegah kegemukan dengan segala dampak negatifnya, menguatkan dan lebih mengefisienkan kinerja otot-otot tubuh seperti otot jantung, otot pernafasan dan otot-otot rangka tubuh, lebih melancarkan aliran darah ke dalam sel-sel tubuh, dan pembuangan

[1] Maksudnya: Janganlah melampaui batas yang dibutuhkan oleh tubuh dan jangan pula melampaui batas-batas makanan yang dihalalkan.

bahan-bahan sisa dari sel-sel tubuh menjadi lebih baik.

Rasulullah SAW gemar melakukan olahraga untuk menjaga kesehatannya, terutama olahraga yang mengandung ketangkasan, konsentrasi dan pengolahan kekuatan fisik. Ada tiga jenis olahraga yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW, yaitu berkuda, memanah, dan berenang.

> *Dari Jabir bin Abdillah r.a. bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Segala sesuatu yang tidak mengandung dzikrullah padanya, maka itu adalah kesia-siaan dan main-main kecuali empat perkara, yaitu senda gurau suami dengan istrinya, melatih kuda, berlatih memanah dan mengajarkan renang.*" [HR. an-Nasai].

Rasulullah SAW juga dikenal memiliki kebiasaan berjalan kaki, menganjurkan umatnya untuk berjalan kaki menuju masjid dan juga dianjurkan agar pulang ke rumah dari masjid dengan berjalan kaki. Anjuran tersebut beliau sampaikan dalam beberapa Hadis. Selain pahala besar, penghapusan dosa, peninggian derajat, dan cahaya yang sempurna pada hari kiamat, orang yang terbiasa berjalan menuju masjid juga akan mendapatkan tubuh yang sehat. Perjalanan ke masjid setiap hari pada waktu-waktu tertentu untuk mendirikan shalat telah cukup untuk melatih tubuh, terutama tulang persendian, otot tubuh, dan perangkat tubuh lainnya. Kebiasaan jalan kaki juga dapat meningkatkan fungsi jantung, menjaga kesehatan jantung, dan menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh, serta menurunkan tekanan darah, melancarkan pencernaan, dan banyak faedah lainnya.

Berjalan kaki merupakan salah satu bentuk olahraga yang tidak terlalu berat dan paling sedikit mengandung risiko. Tidak seperti olahraga berat yang menguras tenaga dan melelahkan tubuh, berjalan kaki merupakan olahraga sederhana yang mampu melatih otot-otot tubuh, terutama setelah kita banyak duduk atau diam bermalas-malasan.

Jalan kaki termasuk latihan tubuh yang dapat melancarkan sirkulasi pernapasan sehingga jantung dan paru-paru menjadi lebih sehat, dan sistem peredaran darah bekerja lebih lancar. Jalan kaki juga membantu manusia untuk menjaga keseimbangan dan keserasian tubuh karena energi yang berlebihan dalam tubuh dibakar ketika kita berjalan kaki. Dengan begitu, sistem peredaran darah menjadi lebih lancar, begitu pula jaringan urat saraf, dan sirkulasi oksigen ke seluruh tubuh menjadi lebih baik. Tubuh menjadi lebih kuat dan segar.

Lebih jauh, kebiasaan jalan kaki, dapat mengurangi kadar gula dalam darah, mengurangi kadar lemak, dan mengurangi risiko kanker

payudara, kanker hati, dan penyakit jantung. Jalan kaki nyaris serupa dengan olahraga angkat beban, karena berjalan kaki dapat menguatkan jaringan otot kaki, perut, dan punggung, menegakkan tulang, dan mengurangi risiko pengeroposan tulang.

Itulah salah satu hikmah yang terkandung dalam anjuran syariat agar kita berjalan kaki menuju tempat shalat dengan tidak tergesa-gesa, melainkan dengan santai dan tenang. Diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a. bahwa Rasulullah SAW bersabda, *"Jika telah terdengar panggilan untuk shalat, jangan berlari untuk menyusulnya, tetapi berjalanlah, dan berjalanlah dengan tenang. Jika sesampainya di sana masih bisa memburu shalat, shalatlah, tetapi jika tidak bisa, lakukanlah yang tersisa, lalu sempurnakanlah."* [HR. Bukhari, Muslim dan Abu Daud]

Berjalan kaki dapat membantu kita untuk mengurangi tekanan kejiwaan, kegelisahan, dan rasa was-was, atau depresi yang disebabkan berbagai permasalahan. Berjalan kaki juga dapat meningkatkan kinerja sistem saraf simpatetik, karena seluruh anggota tubuh ikut bergerak ketika berjalan. Berjalan kaki juga dapat mengurangi bobot tubuh yang berlebihan. Faedah ini tergantung pada jarak dan kecepatan berjalan. Orang yang berjalan kaki dengan rerata kecepatan 4 km/jam dapat membakar sekitar 200 hingga 250 kalori, atau 22 hingga 28 gram lemak.

Para peneliti di University of Illinois Amerika menyebutkan bahwa latihan tubuh sederhana seperti berjalan kaki selama kurang lebih setengah jam setiap hari dapat menurunkan tekanan darah hingga kadar normal. Mereka juga menekankan bahwa untuk menjaga kesehatan tubuh tidak mesti dilakukan olahraga yang keras dan menguras banyak tenaga. Cukup dengan melakukan latihan sederhana, tubuh akan terjaga dari tekanan darah tinggi. Mereka menunjukkan, 40 juta orang Amerika berisiko menderita hipertensi dengan rerata tekanan darah mencapai 140/90. Empat puluh persen di antara mereka berasal dari kalangan Afro Amerika. Para peneliti melanjutkan penelitian selama enam bulan terhadap 40 orang Afro Amerika yang menderita hipertensi dan umurnya berkisar antara 35 hingga 59 tahun. Mereka diminta untuk berjalan selama 30 menit atau sekitar 1,5 mil per hari, dan terus ditingkatkan sehingga setiap hari mereka berjalan sebanyak sepuluh ribu langkah atau kurang lebih 3,5 sampai 4 mil per hari. Para dokter juga menasihati mereka untuk membiasakan diri berjalan kaki dan menggerakkan tubuh, memilih untuk naik tangga daripada naik lift, dan turun dari mobil di tempat yang cukup jauh dari kantor, serta mengurangi konsumsi makanan yang mengandung garam. Mereka di-

peringatkan, jika kebiasaan baik itu ditinggalkan, mereka akan mudah terserang penyakit jantung, darah tinggi, stroke, dan penyakit gula.

Penelitian lain dilakukan terhadap 15 wanita yang sudah lanjut usia. Hasil penelitian itu menunjukkan, nenek yang biasa berjalan kurang lebih 3 kilometer atau sekitar 1,9 mil per hari ternyata tekanan darahnya mengalami penurunan yang cukup signifikan hingga 11 poin selama 24 minggu pelatihan. Jalan kaki juga menurunkan kadar lemak mereka. Berjalan kaki sepanjang satu mil dapat membakar 60 kalori. Jika seseorang berjalan dengan rerata kecepatan 25 mil per jam selama 30 menit, berarti 200 kalori dalam tubuh yang dibakar.

Sebuah makalah yang diterbitkan majalah British Medical Tribune menyebutkan bahwa untuk menjaga tubuh dari kemungkinan serangan penyakit jantung dan penyempitan pembuluh darah setiap orang harus berolahraga secara rutin, seperti jalan cepat, joging, atau berenang selama 20 hingga 30 menit sebanyak minimal dua atau tiga kali dalam seminggu.

Islam menganjurkan umatnya untuk berjalan kaki menuju masjid sehingga mereka berolahraga lima kali dalam sehari. Jika perjalanan pulang pergi dari rumah ke masjid membutuhkan waktu lima menit, maka selama sehari setiap Muslim berjalan kaki selama 25 menit. Seorang Muslim akan melakukan olahraga yang sederhana dan menyehatkan itu selama 25 menit dalam sehari. Dan jika kebiasaan ini dilakukan setiap hari, betapa akan sangat menyehatkan dan menyegarkan seluruh tubuhnya.

4. GENAPKAN Tidur 7 – 8 Jam per Hari

- QS. *al-Qashash* [28]: 73;

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾

Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.

- QS. *al-Mu'min* [40]: 61;

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُوْ فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لاَ يَشْكُرُونَ ﴿٦١﴾

Allah-lah yang menjadikan malam untuk kamu supaya kamu beristirahat padanya; dan menjadikan siang terang benderang. Sesungguhnya Allah benar-benar mempunyal karunia yang dilimpahkan atas manusia, akan tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur.

- QS. *al-An'am* [6]: 96;

فَالِقُ الْإِصْبَاحِ وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ حُسْبَانًا ذَٰلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ ﴿٩٦﴾

Dia menyingsingkan pagi dan menjadikan malam untuk beristirahat, dan (menjadikan) matahari dan bulan untuk perhitungan. Itulah ketentuan Allah yang Maha Perkasa lagi Maha Mengetahui.

- QS. *an-Naba'* [78]: 9;

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴿٩﴾

Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat.

Dalam perkembangan ilmu medis menyebutkan, salah satu cara paling efektif dalam menjaga kesehatan adalah tidur (istirahat) yang cukup. Menurut medis, tidur yang cukup sangat membantu penguatan sistem kekebalan tubuh pada manusia. Oleh karena itu, tidur adalah perkara penting dalam keseharian kita. Kurang tidur yang terus-menerus kita alami akan menjadikan sistem kekebalan tubuh manusia mengalami pelemahan. Khusus pada orang dewasa, kurang tidur bisa menyebabkan lemahnya kinerja sistem kekebalan tubuh (imun).

Sementara itu tidur yang cukup selain akan sangat membantu kita mengurangi rasa letih dan lesu juga akan mengurangi perasaan jengkel, kesal. Sebaliknya akan menstimulasi munculnya perasaan dan pikiran yang positif.

Secara umum, saat tidur yang paling seimbang dan bermanfaat adalah tidur di pertengahan awal malam sampai seperenam terakhir, atau sekitar delapan jam. Dan itulah tidur yang paling seimbang menurut para dokter. Ini sesuai dengan Hadis yang diriwayatkan Abu Barzah al-Aslami r.a., bahwa beliau menyebutkan: "*Rasulullah SAW membenci tidur malam sebelum (shalat Isya) dan berbincang-bincang (yang tidak bermanfaat) setelahnya (begadang).*" [HR. Bukhari dan Muslim]

Di dalam sebuah penelitian disebutkan bahwa malam hari setelah isya' sampai sepertiga akhir malam adalah saat tubuh melakukan proses pembuangan zat-zat tidak berguna dan beracun (*de-toxin*) di

bagian sistem antibodi, bagian hati, dan empedu. Waktu-waktu seperti ini harus dilalui dalam kondisi tenang atau tidur. Bila saat itu seorang masih beraktivitas, maka akan dapat berdampak negatif bagi kesehatan dan kerusakan pada hati.

Malam hari merupakan nikmat dari Allah SWT yang harus kita syukuri dengan memanfaatkannya untuk istirahat di awal malam, dan menjadikannya sebagai terapi dari seluruh penyakit. Kemudian kita lanjutkan dengan bangun di akhir malam, sebagai awal aktivitas kita pada pagi harinya.

Tidur dalam Islam bukan sekadar memejamkan mata dan lelap dalam kelelahan tanpa nilai tambah atau keunggulan. Tidur dalam Islam adalah satu fase yang harus memberikan spirit baru untuk lebih produktif dalam berkarya untuk mewujudkan kesejahteraan umat manusia.

5. GIATKAN Amal Ibadah, Shalat Berjamaah di Masjid, Dhuha, Tahajjud, Puasa Senin dan Kamis, Mengikuti Majlis Ta'lim, Tadarus dan Tadabbur Al-Qur'an.

- QS. *adz-Dzaariyaat* [51]: 56;

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالإِنْسَ إِلا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdi kepada-Ku.

6. GAUL, Silaturrahim dengan Keluarga dan Sahabat, Tidak Hanya Berdiam Diri dalam Kesunyian di Rumah

- QS. *an-Nisaa'* [4]: 1; *"...Dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu."*
- Abdurrahman bin 'Auf berkata bahwa dia mendengar Rasulullah SAW bersabda, "*Allah 'Azza wa Jalla berfirman: Aku adalah ar Rahman. Aku menciptakan rahim dan Aku mengambilnya dari nama-Ku. Siapa yang menyambungnya, niscaya Aku akan menjaga haknya. Dan siapa yang memutusnya, niscaya Aku akan memutus dirinya.*" [HR. Ahmad]
- Dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda: "*Siapa yang suka dilapangkan rezekinya dan dipanjangkan umurnya hendaklah dia menyambung silaturrahim.*" [HR. Bukhari dan Muslim]
- Rasulullah SAW ditanya oleh seorang sahabat, *"Wahai Rasulul-*

lah kabarkanlah kepadaku amal yang dapat memasukkan akan ke surga". Rasulullah SAW menjawab; *"Engkau menyembah Allah, jangan menyekutukan-Nya dengan segala sesuatu, engkau dirikan shalat, tunaikan zakat dan engkau menyambung silaturrahim."* [HR. Bukhari]

- Dari Durrah binti Abu Lahab, r.a., ia berkata; Saya pernah bertanya kepada Rasulullah SAW, *"Ya Rasulullah, siapakah orang yang paling baik di antara manusia?"*. Beliau menjawab: *"(Orang yang paling baik di antara manusia) ialah orang yang paling takwa kepada Allah, yang paling banyak menyambung silaturrahmi, yang paling banyak menyuruh kepada yang ma'ruf dan yang paling banyak melarang dari perbuatan mungkar di antara mereka."* [HR. Ibnu Hibban di dalam kitab Tsawab dan Baihaqi di dalam kitab Zuhud]

7. GALAKKAN Hobby, seperti Rekreasi, Memancing, Memasak, Pelihara Bunga, dan lainnya

- QS. *adz-Dzaariyaat* [51]: 20 – 21;

وَفِي الأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ ﴿٢٠﴾ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾

Dan di bumi itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang yakin. Dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka Apakah kamu tidak memperhatikan?

- QS. *Ali Imran* [3]: 191;

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾

(Yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Mahasuci Engkau, Maka peliharalah kami dari siksa neraka."

- QS. *al-An'âm* [6]: 11;

قُلْ سِيرُواْ فِي ٱلْأَرْضِ ثُمَّ انْظُرُوْا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكَذِّبِينَ ﴿١١﴾

Katakanlah: "Berjalanlah di muka bumi, kemudian perhatikanlah bagaimana kesudahan orang-orang yang mendustakan itu."

- QS. *Ali Imran* [3]: 137;

قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِكُمْ سُنَنٌ فَسِيرُوا فِي الأَرْضِ فَانْظُروا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكَذِّبِينَ ﴿١٣٧﴾

Sesungguhnya telah berlalu sebelum kamu Sunah-sunah Allah;[2] karena itu berjalanlah kamu di muka bumi dan perhatikanlah bagaimana akibat orang-orang yang mendustakan (rasul-rasul).

8. GIVE, Memberi Sesuatu yang Bermanfaat Bagi Orang Lain

- Dari Ibnu Umar bahwa seorang lelaki mendatangi Nabi SAW dan berkata, "*Wahai Rasulullah, siapakah orang yang paling dicintai Allah? dan amal apakah yang paling dicintai Allah SWT?*" Rasulullah SAW menjawab: "*Orang yang paling dicintai Allah adalah orang yang paling bermanfaat buat manusia dan amal yang paling dicintai Allah adalah kebahagiaan yang engkau masukkan ke dalam diri seorang Muslim atau engkau menghilangkan suatu kesulitan atau engkau melunasi hutang atau menghilangkan kelaparan. Dan sesungguhnya aku berjalan bersama seorang saudaraku untuk (menunaikan) suatu kebutuhan lebih aku sukai daripada aku beriktikaf di masjid ini—yaitu Masjid Nabawi—selama satu bulan. Dan barangsiapa yang menghentikan amarahnya, maka Allah akan menutupi kekurangannya dan barangsiapa menahan amarahnya padahal dirinya sanggup untuk melakukannya, maka Allah akan memenuhi hatinya dengan harapan pada hari kiamat. Dan barangsiapa yang berjalan bersama saudaranya untuk (menunaikan) suatu keperluan sehingga tertunaikan (keperluan) itu maka Allah akan meneguhkan kakinya pada hari tidak bergemingnya kaki-kaki (hari perhitungan).*" [HR. Thabrani].
- Dari Anas r.a., Rasulullah SAW bersabda: *"Tidak beriman salah seorang di antara kamu hingga dia mencintai untuk saudaranya apa yang dia cintai untuk dirinya sendiri."* [HR. Bukhari dan Muslim].
- QS. *al-Qashash* [28]: 77;

وَابْتَغِ فِيْمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلاَ تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلاَ تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لاَ يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

[2] Yang dimaksud dengan Sunah Allah di sini ialah hukuman Allah yang berupa malapetaka, bencana yang ditimpakan kepada orang-orang yang mendustakan rasul.

Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.

- QS. *Saba'* [34]: 39;

قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴿٣٩﴾

Katakanlah: "Sesungguhnya Tuhanku melapangkan rezeki bagi siapa yang dikehendaki-Nya di antara hamba-hamba-Nya dan menyempitkan bagi (siapa yang dikehendaki-Nya)". Dan barang apa saja yang kamu nafkahkan, maka Allah akan menggantinya dan Dia-lah pemberi rezeki yang sebaik-baiknya."

- QS. *ath-Thalaq* [65]: 7;

لِيُنْفِقْ ذُو سَعَةٍ مِنْ سَعَتِهِ وَمَنْ قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لاَ يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلاَّ مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ﴿٧﴾

Hendaklah orang yang mempunyai keluasan memberi nafkah menurut kemampuannya, dan orang yang disempitkan rezekinya hendaklah memberi nafkah dari harta yang diberikan Allah kepadanya. Allah tidak memikulkan beban kepada seseorang melainkan sekadar apa yang Allah berikan kepadanya. Allah kelak akan memberikan kelapangan sesudah kesempitan.

- QS. *al-Baqarah* [2]: 261;

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾

Perumpamaan (nafkah yang dikeluarkan oleh) orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah adalah serupa dengan sebutir benih yang menumbuhkan tujuh bulir, pada tiap-tiap bulir seratus biji. Allah melipatgandakan (ganjaran) bagi siapa yang Dia kehendaki. dan Allah Maha Luas (karunia-Nya) lagi Maha Mengetahui.

9. GEGANA (Gelisah, Galau, Merana), akan Terhindar dengan Menata Hidup, Menata Hati dengan Zikrullah, Selalu Bersyukur dan Sabar, Tidak Banyak Berkeluh-Kesah dan Selalu Berfikir Positif

- QS. *ar-Ra'd* [13]: 28;

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.

- Dari Abu Hurairah r.a., Rasulullah SAW bersabda, Allah SWT berfirman: *"Manakala hamba-Ku berzikir (mengingat-Ku dan menyebut nama-Ku) dalam dirinya (yakni dalam keadaan sendirian), Aku pun akan menyebutnya dalam diri-Ku. Dan manakala ia menyebut nama-Ku di antara sekelompok manusia, Aku pun menyebut namanya di antara kelompok yang lebih baik dari kelompoknya. Dan manakala ia mendekat kepada-Ku sejengkal, Aku akan mendekat kepadanya sehasta. Dan manakala ia mendekat kepada-Ku sehasta, Aku akan mendekat kepadanya sedepa. Dan manakala ia datang kepada-Ku sambil berjalan, Aku akan datang kepadanya sambil berlari."* [HR. Bukhari dan Muslim]

Zikir, pada prinsipnya adalah mengingat Allah dalam setiap keadaan. Tujuannya adalah untuk menjalin ikatan batin antara hamba dengan Allah sehingga timbul rasa cinta, hormat, dan jiwa *muraqabah*.[3] Orang yang senantiasa berzikir pada Allah, hati, dan jiwanya akan hidup, akan merasakan ketenteraman, ketakwaan, rasa ketergantungan hanya kepada Allah saja, ia tidak takut terhadap persoalan-persoalan kehidupan, karena ia yakin Allah akan beserta dirinya mengatasi persoalan tersebut, muncul rasa cinta yang mendalam kepada Allah, perilaku yang baik, sehingga pada akhirnya ia sulit dipengaruhi keada-

[3] *Muraqabah* adalah merasa dekat dan diawasi oleh Allah. Lihat, Simuh, *Tasawuf dan Perkembangan dalam Islam,* Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2002, hlm. 109. Dapatlah dikatakan bahwa *muraqabah* merupakan implementasi dari sikap dan perilaku *ihsan*. Pengertian *ihsan* sebagaimana dipaparkan dalam Hadis Nabi SAW, bahwa kita menyembah Allah seolah-olah kita melihat-Nya, jika kita tidak melihat-Nya, maka yang pasti Ia melihat kita dalam situasi di mana dan kapan pun. Dengan demikian, kita akan selalu merasa dekat dan selalu diawasi-Nya. Berdasarkan ini pula kita akan terhindar dari berbagai perbuatan maksiat.

an sekitarnya yang berdampak negatif.

Adapun orang yang tidak pernah berzikir (mengingat) Allah, maka Allah akan menjadikan *qarin* (setan) sebagai temannya yang senantiasa hidup berdampingan dan menyertainya[4]. Setan juga mengalir dalam tubuh manusia dan ia akan terjepit dengan bantuan zikir pada Allah (Hadis Bukhari). Dengan demikian, perbanyaklah mengingat, menyebut Allah dan menjadikan-Nya sebagai pendamping (kekasih) yang selalu diingat dan dirindu agar hati tetap bersih, jiwa istikamah, dan jauh dari gangguan (godaan) setan.

Zikir memang penting bagi manusia sepanjang hidupnya, karena manusia dalam hidup ini tidak terlepas dari 4 (empat) keadaan, yaitu:

a) **Dalam keadaan taat**
Apabila ia selalu taat kepada Allah pada saat itu, maka akan lahirlah suatu keyakinan bahwa ketaatan yang diperbuatnya merupakan karunia Allah dan dengan taufik-Nya. Dengan keyakinan ini, terhindarlah dari sifat *'ujub,* yakni menyandarkan ketaatan itu kepada perbuatan sendiri, karena keyakinan seperti ini merupakan *hijab* dan penyakit yang meruntuhkan pahala amal ibadahnya.

b) **Dalam keadaan maksiat**
Kalau ia dalam keadaan maksiat, maka dengan zikir kepada Allah akan dapat membangkitkan kesadarannya untuk memperbaiki keadaan dirinya dengan bertaubat; dan dengan bertaubat ia menjadi manusia yang mencintai Allah dan Allah pun mencintainya. Dengan keyakinan ini pula ia sadar bahwa kemaksiatan adalah *hijab* yang melindungi antara dia dan Tuhannya, dan kemaksiatan itu pula akan menjerumuskannya ke jurang kebinasaan, terutama karena memperturutkan hawa nafsu.

c) **Dalam keadaan memperoleh nikmat**
Kalau dia dalam keadaan memperoleh nikmat, apakah harta, pangkat atau kemewahan-kemewahan lainnya, maka dengan zikir kepada Allah akan menimbulkan kesadaran untuk mensyukuri nikmat itu; dan dengan demikian, maka nikmat yang ada pada tangannya akan tetap dan bertambah. Sebaliknya, kalau ia lupa atau *kufur* terhadap nikmat, maka ia sadar bahwa nikmat tersebut akan dicabut dan akan menjadi bencana baginya.

---

[4] Lihat QS. *az-Zukhruf* ayat: 36.

d) Dalam keadaan menderita

Kalau dalam keadaan menderita, maka dengan zikir kepada Allah timbullah keyakinan bahwa penderitaan pada hakikatnya merupakan cobaan baginya dan ia harus menghadapinya dengan sabar. Dengan sikap sabar, ia yakin kepada Allah akan memberikan pahala yang berlipat ganda dan akan melepaskannya dari cobaan tadi.

Selain itu, zikir memiliki dampak yang positif terhadap sifat dan sikap dalam hidup dan kehidupan manusia di antaranya, yaitu:

a. Memperlunak hati seseorang sehingga ia cenderung untuk bersedia menerima dan mengikutinya (Ketentuan Allah dan Rasul-Nya).
b. Membangkitkan kesadaran bahwa Allah Maha Pengatur dan apa yang ditetapkan-Nya adalah baik, hanya mungkin manusia yang tidak mampu menangkap hikmah yang terkandung di dalamnya.
c. Meningkatkan kualitas amal kita, karena Allah tidak menilai suatu perbuatan dari segi lahirnya saja, tetapi Dia menilainya dari segi motif dan keikhlasannya.
d. Memelihara diri dari godaan setan, karena setan hanya dapat menggoda dan menipu orang yang lalai kepada Allah.
e. Memeliharanya dari berbuat kemaksiatan, karena selama ingat kepada Allah kita akan terhindar untuk melakukan sesuatu yang dilarang-Nya.

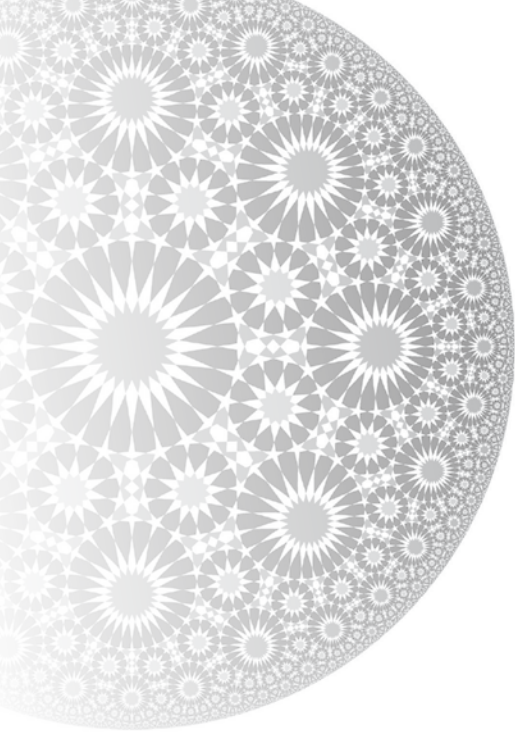
10. GAIRAHKAN Hidup Harmonis dengan Pasangan dan Keluarga Besar, Saling Menyayangi, Mencintai, dan Perhatian

- QS. *at-Tahrîm* [66]: 6;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلاَئِكَةٌ غِلاظٌ شِدَادٌ لاَ يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦﴾

Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.

- QS. *al-Furqân* [25]: 74;

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴿٧٤﴾

Ya Allah Tuhan Kami, anugerahkanlah kepada kami pasangan kami, dan keturunan kami sebagai penyenang hati (kami), dan jadikanlah kami imam bagi orang-orang yang bertakwa.

- QS. *Ibrahim* [14]: 40;

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ ﴿٤٠﴾

"Ya Tuhanku, Jadikanlah aku dan anak cucuku orang-orang yang tetap mendirikan shalat, ya Tuhan Kami, perkenankanlah doaku."

Penutup

Penutup

Sudah sejak awal bahwa tasawuf bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan (*taqarrub ila Allah*). Akan tetapi, ini menunjukkan betapa kita pada saat ini masih jauh dari-Nya, karena kita sekarang hidup di perantauan alam dunia jauh dari asal dan tempat kembali kita yang sejati.

Tasawuf bukan hanya menyadarkan kita akan keterpisahan dari sumber dan tempat kembali kita yang sejati, tetapi juga sekaligus menjelaskan kepada kita dari mana kita berasal dan kemana kita akan kembali. Dengan demikian, tasawuf memberi kita arah dalam hidup ini.

Dari ajaran para sufi, kita jadi paham bahwa manusia itu bukan hanya makhluk fisik, tetapi juga makhluk spiritual, di samping fisiknya, yang memiliki asal usul spiritualnya pada Tuhan. Dengan menyadari betapa manusia itu juga makhluk spiritual, maka lebih mungkin kita akan bertindak lebih bijak dan seimbang dalam memperlakukan diri kita.

Tasawuf adalah disiplin ilmu yang tumbuh dari pengalaman spiritualitas yang mengacu pada moralitas yang bersumber dari nilai Islam. Pada prinsipnya tasawuf bermakna moral dan semangat Islam, karena seluruh ajaran Islam dari berbagai aspeknya adalah prinsip moral. Tasawuf membina manusia agar mempunyai mental utuh dan tangguh, sebab di dalam ajarannya yang menjadi sasaran utamanya adalah

manusia dengan segala tingkah lakunya. Tasawuf mengajarkan bagaimana rekayasa agar manusia dapat menjadi insan yang berbudi luhur, baik sebagai makhluk sosial maupun sebagai hamba dalam hubungannya dengan Tuhan pencipta alam semesta.

Maka dari itu, tasawuf sangat berperan penting dalam mengatasi problem psikologis yang terjadi di era modern ini, yang sudah kehilangan makna yang disebut keterasingan (alienasi) yang disebabkan oleh: Perubahan sosial yang berlangsung cepat, Hubungan hangat antarmanusia sudah berubah menjadi yang gersang, Lembaga tradisional sudah berubah menjadi lembaga rasional, masyarakat yang homogen sudah berubah menjadi heterogen, stabilitas sosial berubah menjadi mobilitas sosial.

Tasawuf menawarkan agar manusia modern kembali pada yang sejati, sebagai fitrah manusia sejak lahir yang dibekali nilai-nilai rohani atau spiritual dengan memperhatikan kesejahteraan, kebersihan, dan kesehatan jiwa.

Daftar Pustaka

Abd. Halim Mohd. Hussin dan Muhammad Khairi Mahyuddin, 7 *Langkah Kepulihan dalam Penagihan: Aplikasi Pendekatan Agama Islam dalam Kepulihan.* Negeri Sembilan: UniversitiSains Islam Malaysia. 2011.

Abdul Hakim Hasan. *al-Tassawuf fi syi'ral-Araby.* Mesir: Maktabah Anglo al-Misyiriyah. 1954.

Abû al-Thayyîb Muhammad Syamsul Haq al-'Adzim Abadi. 'Aunûl Ma'bûd. Juz 13. Madinah: Maktabah as-Salafiyah. 1968.

Aidh Al-Qarni. 2005. *Menakjubkan! Potret Hidup Insan Beriman.* Pent. Syihabuddin Al-Qudsi. Solo: AQWAM.

Al-Ghazali. *Ihya' 'Ulum al-Din.* Jilid 4, Misr: Maktabat al-Tijariyah al-Kubra.

Al-Ghazali. *Manhaj al-'Abidin.* Beirut: Dar al-Fikr.

Al-Khalidi, Muhammad 'Abd al-'Aziz. *Al-Istidfa' bi al-Qur'an.* Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. 1996.

Al-Makki. Abu Talib. *Qut al-Qulub.* Jilid 1. Beirut: Dar al-Kitab al-'Ilmiyyah. 1997.

Al-Qushayri. Abu Qasim. *Risalah al-Qushayriyyah.* Beirut: Dar al-Khayr. 2003.

Al-Sharqawi, Hasan. *Mu'jam Alfaz al-Sufiyyah.* Kaherah: Mu'assasah al-Mukhtar Li al-Nashr Wa al Tawzi'. 1987.

Al-Suhrawardi, 'Abd Qadir b. 'Abd Allah. *'Awarif al-Ma'arif.* Dar al-Kirab al-'Arabi, 1966.

Aliah B. Purwakania Hasan. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami,* Jakarta: Rajawali Pers. 2008.

Amin Syukur. *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf.* Jakarta: Erlangga. 2002.

Anna Marie Schimmel. *Mystical Dimension of Islam.* Chapel Hill: The University of North Capolina Pressmtt.

Armstrong, Amanatullah. *Sufi Terminology (al-Qamus al-Sufi): The Mystical Language of Islam.* Kuala Lumpur: A.S. Noordeen. 1995.

Badri, Malik. “The Islamisation of Psychology: Its ‘Why’, its ‘What’, its ‘How’, and its ‘Eho’”dalam Psychology From An Islamic Perspective. Selangor: International Islamic University Malaysia. 2009.

Che Zarrina Sa’ari dan Joni Tamkin Borhan, “Relationship Between Sufism and Islamic Psychospirituality” dalam Akbar Husain *et al.* (ed.). *Horrizon of Spritual Psychology.* India: Global Vision Publishing House. 2008.

Cia Wilkinson & Dr. Anne Mac Gregor. *Migren dan Sakit Kepala Lainnya.* Pent. Christine Pangemanan. Jakarta: Dian Rakyat. 2002.

H. M. Yusuf Muhammad, Prof. Dr. Rosihon Anwar, M.A., dkk. *Bekerja Lillah: Materi Pembinaan Karakter Berbasis Spiritual Karyawan Muslim.* Bandung: SCM Human Capital Center PT Telkom Indonesia Tbk., 2014.

H. M. Yusuf Muhammad. K.H. Dr. Lukmanul Hakim, Ph.D., Prof. Dr. Tobroni, M.A., dkk. *Bekerja Ma’allah: Materi Pembinaan Karakter Membangun Integritas Kerja Profesional Muslim.* Bandung: SCM Human Capital Center PT Telkom Indonesia Tbk. 2015.

HAR GIBBn *Shorter Encyclopedia of Islamic.*Leyden: NEIJ. Preill. 1972.

Hawwa, Sa’id. *Jund Allah Thaqafahwa Akhlaqan.* Edisik Kedua. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah. 1979.

Hisham Thalbah. *Ensiklopedia Mukjizat Al-Qur’an dan Hadits.* Pent. Syarif Hade Mansyah. Bekasi: PT Sapta Sentosa. 2008.

Husaini A. Majid Hasyim. *Syarah Riyadhus Shalihin.* Juz 2. Pent. H. Muammal Hamidy dan Drs. Imron A. Manan. Surabaya: PT BinaIlmu. 2003.

Ibrahim Basyuni. *Nasyatu al-Tasawuf fi al-Islam.* Mesir: Dar Ma’rif.

Ibn Kathin, Abu al-fida’ al-Hafiz. *Al-Bidayahwa al-Nihayah.* Ditahqiq oleh Ahmad ‘Abd al-Wahab. Fath. Jilid 3. Kaherah. 1994.

Ibn Khaldun. *The Muqaddimah: Introduction to History.* Terj. Franz Rosenthal. Routledge and Kegan Paul. Jilid 3. London, 1958.

Ibn Qayyim. *Ighathah al-Lahfan.* Jilid 1. Mesir: Dar al-Fikr. 1939.

Ibn Qudamah, Ahmad bin ‘Abd al-Rahman. *Manhaj al-Qasidin.* Kaherah: Dar al-Turath al-‘Arabi. 1988.

Imam Syihâbuddin Abî al-‘Abbas Ahmad bin Muhammad Al-Syâfi’î al-Qasthalanî. *Irsyad al-Syariy.* Juz 13. Beirut-Lebanon: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyah.

Jamil Shaliba. *al-Mu’jam al-Falsafy.* Jilid 2, Mesir: Dar al-Kitab. 1978.

Jhon Naisbittdan Patricia Aburdene. *Megatrends 2000.* Terj. FX Budianto. Jakarta: Binarupa Aksara. 1990.

Kartini Kartono. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Bandar Maju. 1989.

KH. Abdullah Gymnastiar. *Meraih Bening Hati dengan Manajemen Qalbu*. Jakarta: Gema Insani Press. 2002.

Khamsiah Ismail *et al.* "Islamic Spritual Psychoteraphy: The Client's Role" dalam Akbar Husain *et al.* (ed.). *Horrizon of Spritual Psychology.* India: Global Vision Publishing House, 2008.

Komaruddin Hidayat dan Nuh Wahyudi Nafis. *Agama Masa Depan Perspektif Filsafat Parennial*. Jakarta: Paramida. 1995.

Lintong L.J dan CZ. Panjaitan. *Anda Sanggup Mengatasi Stres*. Jakarta: Indonesia Publishing House. 1993.

Lings, Martin. *What is Sufism?* London: Cambridge. 1975.

M. Hamdani Bakran adz-Dzaky. *Konseling dan Psikoterapi Islam (Penerapan Metode Sufistik)*. Yogyakarta, Fajar Pustaka Baru, 2002.

M. Solihin, Terapi Sufistik. Bandung: Pustaka Seti, 2004.

M. Utsman Najati. *Belajar EQ dan SQ dari Sunnah Nabi*. Pent. Irfan Salim. Jakarta: Hikmah. 2004.

Mahmud, Muhammad Mahmud. *'Ilm al-Nafs al-Majma'al-Ma'asir fi Daw'i al-Islam*. Jeddah: Dar al-Shuruq. 1984.

Mizan Adiliah Ahmad Ibrahim, Wan Mohd Fazrul Azdi Wan Razali dan Hasnit Osman. *Konseling dalam Islam*. Cetakan ke-2. Negeri Sembilan: Universiti Sains Islam Malaysia. 2011.

Mohammad Ali Toha Assegaf, *Smart Healing: Kiat Hidup Sehat Menurut Nabi*. Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2007.

Mohamad Zaka al-Farisi. *Agar Hidup Lebih Hidup*. Bandung: Simbiosa Rekatama Media. 2008.

Muhammad Iqbal. *The Reconstructrion of Religious in Islam*. Terj. Osman Raliby. Cetakan ke-3. Jakarta: Bulan Bintang, 1983.

Muhammad Muhyidin, *Cahaya-cahaya Air Wudhu*. Yogyakarta: Garailmu. 2009.

Muhammad Umar Abdurahman. *Lâ Taghdhab*. Jakarta: Frenari. 2009.

Mulyadhi Kartanegara. *Menyelami Lubuk Tasawuf*. Jakarta: Erlangga. 2006.

Muzakkir. *Psikoterapi dalam Tasawuf Berdasarkan Konsep Maqamat*. Disampaikan pada Seminar Nasional Psikoterapi dalam Islam. 2016.

Muzakkir. *Studi Tasawuf (Sejarah, Perkembangan, Tokoh, dan Analisisnya)*. Medan: Perdana Publishing, 2009.

Muzakkir. *Tasawuf Jalan Menuju Tuhan*. Medan: Perdana Publishing. 2012.

Muzakkir. *Membumikan Tasawuf dari Paradigma Ritual Formal ke Paradigma Aksi Sosial.* Bandung: Cipta pustaka. 2013.

Rachmat Ramadhana al-Banjari. *Psikologi Iblis.* Yogyakarta: DIVA Press. 2007.

Raf Knowledge. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya.* Pent. Matizih. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. 2004.

Sayyid Mahdi as-Sadr. *Mengobati Penyakit Hati, Meningkatkan Kualitas Diri.* Pent. Ali bin Yahya. Jakarta: Pustaka Zahra. 2005.

Sayyid Muhammad Nuh. *Mengobati 7 Penyakit Hati.* Pent. Riswan Kurniawandan Tiar Anwar Bachtiar. Cetakan ke-1. Bandung: Al-Bayan PT Mizan Pustaka. 2004.

Sharifah Basirah Syed Muhsin. Che Zarrina Sa'ari. *Kaidah Psikoterapi Islam Berdasarkan Konsep Maqomat Abu Talib al-Makki.* Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka. 2015.

Singgih D. Gunarso. *Konseling dan Psikoterapi.* Jakarta: BPK Gunung-Mulia. 1992.

Syekh Mahmud Ahmad. *The Pilgrimage of Eternety.* Lahore: Institut of Islamic Culturem. 1961.

Tallal Alie Turfe, *Mukjizat Sabar.* Pent. Asep Saifullah. Bandung: PT Mizan Pustaka. 2009.

Triani Pujiastuti. *Metode Psikoterapi Sufistik Abah Anom (Sebuah Studi tentang Relasi Agama dan Psikoterapi).* Tangerang Selatan: YPM. 2012.

W. Montgomery Watt. *Islamic Political Though.* Terj. Hamid Fahmi Zakarsi dan Tufiqibn Syam. Jakarta: Beunebi Cipta. 1987.

Zakiah Daradjat. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental.* Jakarta: Gunung Agung. 1985.

Tentang Penulis

Prof. Dr. H. Muzakkir, M.A., lahir di Lhokseumawe, 22 Juli 1970; adalah Guru Besar dalam bidang Ilmu Tasawuf pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Sumatra Utara, Medan. Menyelesaikan pendidikan tinggi Sarjana (S-1) jurusan Tafsir Hadis Fakultas Ushuluddin di IAIN Sumatra Utara (1994), program Pascasarjana (S-2) jurusan Pemikiran Islam di IAIN Sumatra Utara (2001), dan S-3 jurusan Akidah dan Pemikiran Islam/Tasawuf di Universiti Malaya Kuala Lumpur, Malaysia (2009).

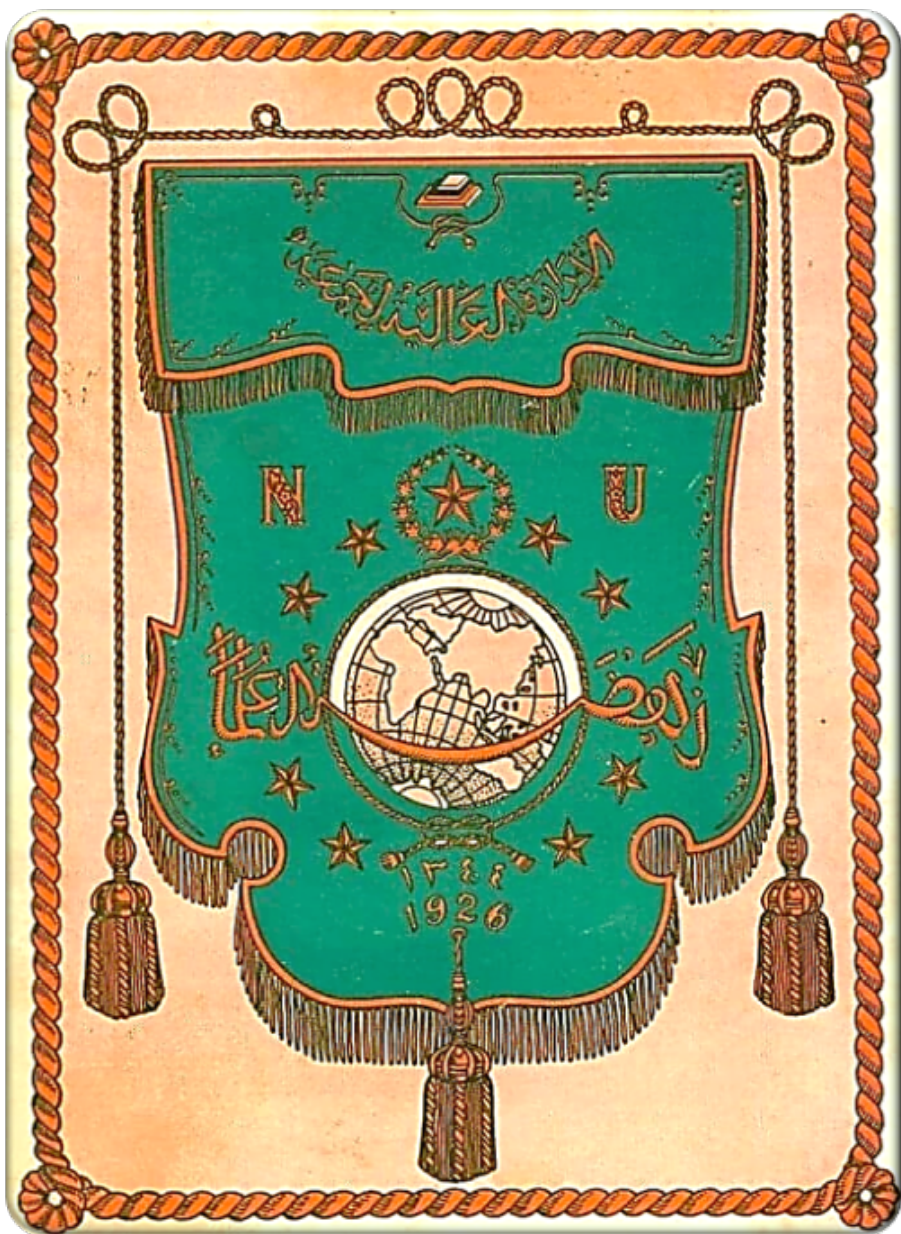
Saat ini penulis menjabat sebagai Ketua pada Lembaga Konsultasi Tasawuf Qurani: "*Terapi Hati Meraih Berkah*" Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN Sumatra Utara, juga aktif sebagai dosen program Pascasarjana jurusan Pemikiran Islam UIN Sumatra Utara, Fakultas Ushuluddin, dan pada beberapa fakultas di lingkungan UIN Sumatra Utara. Menjadi pembimbing/penguji tesis/disertasi pada program Pascasarjana UIN Sumatra Utara dan di beberapa Perguruan Tinggi Islam Negeri di Indonesia, serta sebagai pemeriksa luar tesis/disertasi calon sarjana fakulti Jabatan Akidah dan Pengajian Islam Universiti Malaya Kuala Lumpur, Malaysia. Di samping itu, penulis juga aktif sebagai penulis di media massa, sebagai penceramah di berbagai instansi pemerintah dan swasta, nasional maupun internasional, dan pada tahun 2018 penulis diutus sebagai perwakilan untuk kegiatan dakwah sepanjang Ramadhan dan Idul Fitri 1439 H yang berpusat di *PPME* (Persatuan Pemuda Muslim se-Eropa) *Al-Ikhlash Amsterdam*, Belanda. Penulis juga terlibat sebagai narasumber dan asesor tingkat nasional pada kegiatan pembekalan peserta Sertifikasi Pembimbing Haji/Um-

roh, konsultan dan pembimbing materi manasik haji dan umroh di beberapa travel perjalanan haji/umroh, sebagai trainer *Diklat Character Building Penguatan Sumber Daya Manusia Berbasis Tasawuf & Zikir* bagi TNI Polri, Kodam I/BB, Polrestabes Medan dan PT PLN, juga sebagai trainer tingkat nasional *Spiritual Capital Management* PT Telkom Indonesia serta pemateri pembekalan purnabakti karyawan PT Telkom Indonesia.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh penulis antara lain adalah: *Konsep dan Metode Mengenal Diri pada Pelatihan IPMD Medan* (2005); *Praktik Zuhud dalam Tarekat Naqsabandiyah Qadirun Yahya Ditinjau dari Segi Ajaran Islam* (2006); *Analisis Terhadap Manfaat Zikir dan Kontemplasi dalam Kehidupan Manusia dalam Perspektif Tasawuf* (2007); *Pemikiran Tasawuf Jalaludin Rakhmat* (2008); *Berpikir Secara Esensi Berdasarkan Kecerdasan Rohani Ditinjau dari Konsep Hikmah dalam Al-Qur'an* (2009); *Peran Kaum Tarekat dalam Membangun Kerukunan Umat Beragama di Tanah Batak: Studi Tarekat Naqsyabandiyah Serambi Babussalam* (2013); *Dari Sakral ke Profan: Globalisasi dan Komodifikasi dalam Dunia Spiritual dengan Ilustrasi Tarekat Naqsyabandiyah-Khalidiyah Babussalam* (2015); *Indonesian Sufi in Malay World: A Preliminary Exploration with Reference to Tariqa Naqshbandiyya-Khalidiyya Babussalam* (2017); dan *Menjadi Tuan di Rumah Spiritual: Identitas Sosial dan Etnosentrisme Jamaah Suluk Asal Malaysia pada Tarekat Naqsyabandiyah-Khalidiyah Babussalam* (2018).

Penulis sudah tertarik pada kajian tasawuf sejak masih kuliah di jenjang S-1. Berbagai artikel maupun makalah ilmiah sudah ditulis dan dipublikasikan di media massa, jurnal, diskusi ilmiah dan seminar/lokakarya. Adapun karya buku yang telah dipublikasikan, antara lain: *Petunjuk Islam: Terapi Keresahan Meraih Berkah* (2002); *Menjaga Amanah* (2003); *Islam dan Dinamika Umat* (2007); *Karena Hidup Adalah Amanah* (2007); *Wawasan Tasawuf: Dari Masa Klasik ke Masa Modern* (2007); *Mengenal Diri Menggapai Ilahi: Studi Dinamika Urban Sufisme Masyarakat Perkotaan* (2009); *Studi Tasawuf: Sejarah, Perkembangan, Tokoh dan Analisisnya* (2009); *Wacana Tasawuf: Jalaludin Rakhmat* (2010); *Jalan Menuju Takwa* (2011); *Urban Sufism: Fenomena Orang Kota Mencari Tuhan* (2012); *Tasawuf: Jalan Mudah Menuju Tuhan* (2012); *Membumikan Tasawuf* (2013), *Implementasi Praktik Zuhud* (2014); *Tuntunan Manasik Haji & Umrah: Perspektif Syari'at dan Tasawuf* (2016); *Menuju Arah Baru Studi Tasawuf di Indonesia*—Didedikasikan dalam Rangka Pengukuhan Guru Besar Ilmu Tasawuf pada

Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN-SU (2016); serta *Memaknai Kehidupan: "Catatan Perjalanan Hidupku yang Belum Selesai"* (2016); *Tasawuf dan Kesehatan: Psikoterapi dan Obat Penyakit Hati* (2018); *Tasawuf: Pemikiran, Ajaran, dan Relevansinya dalam Kehidupan* (2018).

N
U
نهضة العلماء
١٣٤٤
1926

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA MEDAN

Proyek modernitas yang ditandai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (saintek) oleh sebagian ilmuwan dinyatakan telah gagal dan hanya melahirkan manusia-manusia robot tanpa jiwa, manusia yang tidak memiliki rasa dan kehilangan makna (*the hollow man*). Manusia modern adalah manusia yang dengan kesadaran sendiri membakar tangan mereka dalam bara api yang dinyalakannya sendiri. Mereka adalah manusia-manusia yang telah mengesampingkan Tuhan dalam kehidupannya, karena segala persoalan hidup diperoleh dan dapat diatasi dengan saintek.

Saintek tidak saja gagal dalam menyelesaikan seluruh persoalan hidup manusia, namun sebaliknya, perkembangan saintek menambah problema baru bagi kehidupan manusia dalam bentuk hilangnya pegangan moral dan orientasi makna hidup. Penyakit rohani yang dialami umat manusia inilah yang disebut kehampaan spiritual. Orientasi hidup yang materialistik ini mengabaikan nilai-nilai spiritual yang sebenarnya dibutuhkan, yang pada akhirnya mengalami keterasingan jiwa atau mengalami alienasi diri (*self alienation*).

Buku ini merupakan salah satu analisis ilmiah dengan pendekatan integrasi transdisipliner ajaran tasawuf dan ilmu kesehatan, khususnya kesehatan mental yang juga berimplikasi kepada kesehatan fisik manusia. Tasawuf diyakini memiliki kemampuan mengobati penyakit kejiwaan dan solusi bagi krisis kehidupan manusia modern. Tasawuf beserta derivasi ajarannya akan membawa pada pencerahan kehidupan umat manusia.

Referensi yang memperkaya khazanah keilmuan Islam dalam bidang tasawuf ini menawarkan konsep metodologi dan praktik ajaran tasawuf sebagai psikoterapi dan obat penyakit hati; disajikan dalam tema-tema besar: (1) Tasawuf dan psikoterapi; (2) Praktik tasawuf sebagai psikoterapi; (3) Penyakit hati dan terapinya; (4) Mengobati 13 macam penyakit hati; dan (5) Kiat hidup sehat dan bahagia dengan "10-G".

Prof. Dr. H. Muzakkir, M.A., lahir di Lhokseumawe, 22 Juli 1970; adalah Guru Besar dalam bidang Ilmu Tasawuf pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Sumatra Utara Medan. Saat ini penulis menjabat sebagai Ketua pada Lembaga Konsultasi Tasawuf Qurani: "Terapi Hati Meraih Berkah" Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN Sumatra Utara, juga aktif sebagai dosen program Pascasarjana jurusan Pemikiran Islam UIN Sumatra Utara, Fakultas Ushuluddin, dan pada beberapa fakultas di lingkungan UIN Sumatra Utara.